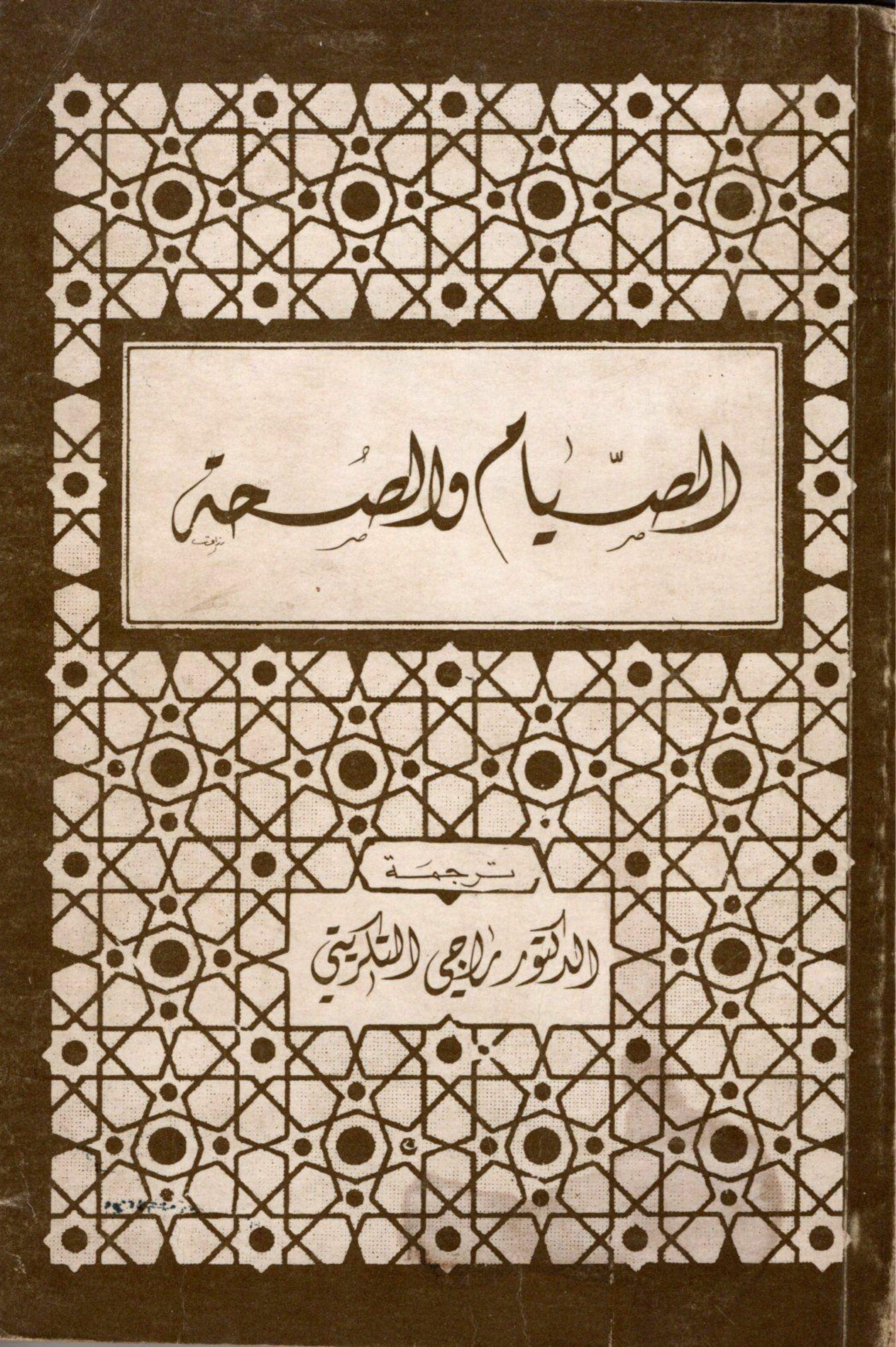


الصيام والصحة
ترجمة
الدكتور راجي التكريتي



تاليف

الدكتور اتو. اف. بوجنكر

ترجمة

الدكتور راجي عباس التكريتي

مطبعة الديواني - بغداد
هاتف : ٨٨٧٦١٩٧

الاهداء

الـى روح والدتـي الطـاهرة

اتقـدم بهـذا الجهـد المتواضـع

تخليـدا لذكراهـا العطـرة واستذكارا

لحياتهـا التي قضتهـا بالتقـوى

والعبادة والصـلاح

راجـي

ـ مقدمة الطبعة الثانية ـ

ربع قرن مضى منذ ان قرأت كتاب الصيام والصحة ، بطبعته الانجليزية بعد أن ترجم عن الالمانية ، التي كتب فيها من قبل الدكتور اتو. اف. بوجنكر ، والذي يملك مصحا في المانيا لمعالجة مختلف الامراض متخذا من الصيام اسلوبا وطريقة للعلاج .. ونال الكتاب مني موقعا حسنا واعجابا لما تضمنه من فوائد جمة وأفكار تناسب وما جاء بـه ديننا الحنيف .

وقد وجهت الدعوة الى مؤلف الكتاب في حينـه لزيارة العراق والقـاء محاضرة في الجمعية الطبيـة العراقية .. ووجدناه عـلى درجة عاليـة من الثقافة والانفتاح عـلى الحضارات الاخرى . وقد درس الاسلام وتشبع بالمفاهيم الاسلامية السامية ، ومن ثم أعلن اسلامه ، وانشأ المركز الطبي الـذي يديره في المانيـا ويعالج مرضاه بالصيام المقتبس من التعاليم الاسلامية مع تحوير بالاساليب وبمـا يناسب المرضى ومراعاة حالتهم الصحية .

وقد لاقى الكتاب في وقتها قبولا حسنا وتناوله القراء باستحسان كبير ـ وترجـم الى لغـات اخرى منهـا الانجليزية ـ التي قرأته فيهـا ٠

وحاولت في حينها اعـادة طبع الكتاب ، بعد أن نفذت الطبعة الاولى ٠٠ ولكن مشاغل الحياة وكثرة المسؤوليات وانصرافي الى مشاريع اخرى في الكتـابة ، طوت الفكرة الى حـين ٠٠

وقد سألني الكثير من الزملاء باعادة طبع كتبي النافذة بما في ذلك كتاب الصيام والصحة ، اعلل النفس بغد أو بعد غد ٠٠ وتمضي الايام والاشهر ، مـن غير ان أتمكن من الايفاء بوعدي والالتزام الادبي على أقل تقدير ، الى أن فاجأني أخـي وزميلي الاستاذ محمـد شمسي باستئذاني لطبع بعض كتبي ، وذكر كتاب الصيام والصحة، كبداية٠

وأجبته بأن جميع كتبي تحت تصرفه ، عدا تلك التي التزمت حولها مـع صديق اخر ٠٠ ورجوته أن يمهلنـي بعض الوقت لاعـادة قراءة ما يرغب اعادة طبعـه ، وربما

أجريت بعض الاضافات أو تدارك بعض الاخطاء المطبعية ، على أقل تقدير .

وهكذا أضع الطبعة الثانية بين يدي القارىء ، آملا أن يعم بفائدته المرجوة للمرضى والاصحاء على حد سواء ، بل هو للاصحاء أكثر نفعاً وأعم فائدة من المرضى ، حيث تبقى دائما الحكمة الخالدة .. « ان الوقاية خير من العلاج ، وان مثقال وقاية خير من قنطار علاج » ..

واذ أشكر الاخ محمد شمسي لتأثيره القوي ، مما شجعني لاجراء بعض التنقيحات وادخال بعض الاضافات ليكون أكثر شمولية، ولا أقول أكثر كمالا .. لان الكمال لله وحده ..

والله ولي التوفيق ..

المترجم
راجي عباس التكريتي
١٥-٣-١٩٨٨

ـ مقدمة الطبعة الاولى ـ

عندما استلمت كتاب « حول الصيام » هدية من مؤلفه الدكتور اتو• بوجنكر ، قبل ما يقرب من سنتين وقرأته واعدت قراءته ، راودتني فكرة ترجمته الى قراء العربية لما وجدت فيه من طلاوة للقراءة وأفكار مفيدة ، وحقائق ثابتة حول ركن من أهم أركان حياتنا •• الغذاء •• وركن أساسي من أركان ديننا الحنيف •• الصيام ، وما نرتكبه من أخطاء في طرق معيشتنا وغذائنا ونكران لفوائد الصيام الذي يدرك مغزاه وعمقه غيرنا ، اكثر مما نفي حقه نحن ، أو اننا قد نرى بعض حقائق الصيام البديهية ، ان فيها نوعا من الغرابة والمبالغة ، وقد نرسم حولها هالة من الشك ، قد تصل الى حد عدم التصديق •

واذ يثبتها العلم الحديث والطب والتجارب العلمية والاحصائيات الواقعية بأن ما نراه ضربا من الخيال، أو تعاليم قديمة ، انما هي حقائق ثابتة وتعليمات راسخة أنارت الطريق بنورها أمام الاجيال ولا تزال عبر السنين

تزداد توهجا وضياء ووجدت في هذا الكتيب من الحقائق ما قد يجهلها الاطباء أو قد يخفي ادراكها عن البعض منهم أو يتنكر لها بعضهم الاخر .. ومن جهة اخرى قد تكون علوما وتعليمات بديهية بالنسبة للعاملين في الحقل الطبي ، ولكنها غريبة أو خافية بالنسبة لعامة الناس .

وعلى هذا قدرت بأن ترجمتها قد تكون مفيدة لهؤلاء واولئك .. لذلك أقدمت على ترجمة هذا الكتاب الى قراء العربية وغدوت أقتنص الدقائق والساعات من أوقات راحتي ونومي لأخرج هذا الكتيب .. والذي كان مؤملا أن يتم في العام المنصرم .. وحاولت جاهدا ان أتمسك بنص معاني الكتاب والترجمة الملتزمة من غير تحوير أو تصرف أو حذف أو زيادة حرصا على أمانة الترجمة وعدم التلاعب بمعاني الفقرات والجمل التي قد تخرجها عن قصد المؤلف ، وان اختلفت بوجهة نظري عما هو مثبت في نصوص هذه التراكيب . وليس بخاف ، ان الكتاب الف باللغة الالمانية ، وقد ترجم الى اللغة

الانجليزية .. وها أنذا قد ترجمته عن اللغة الانجليزية ، الامر الذي قد يفقده بعضا من معانيه وروحه وفلسفته التي أرادها المؤلف .. وان حاول المؤلف أن يضفي على الكتاب نوعا من الفلسفة والمسحة الدينية والروحية، الا ان الصفة العلمية والتجارب والابحاث الطبية، هي الصفة الغالبة على هذا الكتاب ..

ان المؤلف يشرف على مستشفى خاص لمعالجة المرضى بوساطة الصيام .. وهو يعالج الاجسام وما خلفه فيها «اسلوب الحياة» من افراط في الطعام والشراب والخمور والتدخين من ترهلات عضلية ، وكتل شحمية ، محاولا ازالتها باسلوب علمي سهل . أما الصيام الاسلامي، فهو أبعد وأعمق من ان يكون علاجا للاجسام فحسب ، وانما يسعى الى معالجة النفوس قبل الاجسام وتربية الاخلاق ، ومعالجة قضايا انسانية واجتماعية ، وتربوية وأدبية ودينية .

وفكرت بمناقشة بعض ما ورد في الكتاب والتعليق على

بعضــه الاخر والتي قــد تخالف أو انهــا تعطي انطباعا بمخالفــة تعاليم ديننــا الحنيف أو الصوم الاسلامي ·· ولكن عدلت عن ذلك ، لما وجدت بأن معظمها ان لم أقل أجمعها أشبه ما تكــون بالبديهيات ، ولا أعتقدهــا تغيب أو تخفى عن القــارىء ·· وحسبي عذرا من القــارىء ان اخطأت او ظهرت بعض النواقص في الترجمة ·· فان هذا أول مجهود في الترجمة اقدمه للقراء ·· وثانيا ان الترجمة عندما تنقل من لغـــات متعددة قد تفقــد بعض معانيهــا الحقيقية التي أرادها المؤلف ·· وثالثا اني وجدت الكثير من الكلمات المثبتــة بالاصل الالماني وبخاصة بعض أسماء الاطعمــة والاشربة والنباتات غيــر موجودة في مناطقنا ، ولا يوجــد ما يقابلها باللغة العربيــة ·· وأخيرا ، فان أوقات الفراغ النادرة التــي كنت أبحث عنهــا فالجأ الى المكتبة باحثا عــن كتاب أروح به عــن نفسي المجهدة ·· قادتنــي الى تنـــاول كتـــاب « حول الصــوم » الــذي ترجمتــه بأوقات متفاوتــه ، الامر الــذي أدى الى حدوث

بعض التفاوت في الترجمة .. وحسبي انـي جاهدت.
وحاولت ان اؤدي خدمة ما ، فان وفقت أحمد الله ،
وان اخطأت ، فالله اسأل ان يأخذ بيدي في المحاولات
القادمة ليهديني سواء السبيل ..

والله ولي التوفيق ..

المترجم
الدكتور
راجي عباس التكريتي

تمهيـــــد

يولد الانسان ويبعث الله كل مقومات الحياة ، وينفخ فيه من روحه ويلهمه بقدرته ويمنحه كل متطلبات الجهاد والمقاومة والمقدرة لشق طريقه في الحيـــاة .. ونخالف قوانين الله وقوانين الطبيعة لنلقي بأنفسنا الى التهلكة .. ولكـــن مشيئة الله تمنحنا القـوة والمقاومة أمام تحديات التغيرات الخارجية التي قد نتعرض لها .. فحين تدخل الجراثيـم أجسامنا تقاومهـــا بالحمى وتكـــاثر الكريات البيضاء التي تخف سراعا الى منطقة الالتهاب التي تحدثها تلك الجراثيم .. وما الحمى الا نوع من الوقاية الجسدية الداخلية للتغلب على الاجسام القريبة الطارئة .. وتسرف الام في ارضاع طفلها لاسكاته حينا ، ولاسراع نموه قبـل أوانه أحيانا اخرى ، وبهذا تخالف قوانين الطبيعة التـي سنها الله لنـــا .. ولكن وهب الله لنـا القدرة الجسمية العجيبة التي تمكننا مـن مقاومة تلك التحديات الخارجية وتعيد تنظيم الحيـاة بمسلكها الصحيح .. وهكذا تقاوم

خطأ الام بطرح الزيادة سدى عن طريق القيء أو الاسهال أو الامتناع عن الرضاعة ٠٠ وما هذا الا ادراك خفي للقوة التي لا ندركها والمقاومة العجيبة في أجسامنا ٠٠ وقد عبر عن ذلك أحد الفلاسفة :

«ان الطبيعة لاتخلق مشكلة الا وهي قادرة على حلها» ٠

وقاست الانسانية منـذ نشوئها حتى يومنا هـذا من المعضلات الصحية والمشاكل الحياتية والاوبئة والآفات ، ما لا يعـد ولا يحصى ٠٠ ولكـن هـل كان الانصياع والاستسلام ديدنهـا ٠٠؟ لا ٠٠٠ لقـد كافح الانسـان وناضل عبر الازمنـة والعصور متذرعا ومتحصنا بالقـوة الخفية التي أودعها الله في جسمه ، أخذا بنظره بما تقـع عليه ملاحظاته وتجاربه البسيطة ، تاركا هذا ، عاكفا على ذاك ، مستفيدا من تجاربه وفق قاعدة الخطأ والصواب ، تاركا ما قد تلمس منه الخطأ والضرر ٠٠ واخذا بما رآه صوابا ومفيـدا ٠ وكثيرا ما يعكس ملاحظته هـذه الى الاقرب منه منزلا واقامة ــ الزوجة ــ الابن ــ الاخ ــ والجار

والمعارف ، ضمن محيط الكهف أو الغابة ـ أو المجمعات السكنية بعد حين ·· ويخلق الله من بين البشر من يفوق غيره نباهة وقوة ملاحظة وبعدا في التفكير وعمقا في الادراك لبعض أسرار الحياة واكتشاف ما خفي على غيره من أقرانه ومحيطيـه ، فيكون السحرة العرافون والاطباء والفلاسفة والحكمـاء ·

وان المشتغلين بالطب في العصور السحيقة، لم يدركوا معنـى الامراض والجراثيم ، بل ذهبـوا بأن ما يصيب الانسان مـن ضرر وآفات ·· مـن عمل الشيطان الـذي يدخل الاجواف ·· وهكذا كانت الاسس في علاج المريض وشفائه من مرضـه ، هي في كيفية اخراج الشيطان مـن المكان الذي حل فيه، سواء أكان ذلك بوساطة السحر أو ممارسة الطقوس الكثيرة واشعال الدخان واحراق البخور واعطـاء المريض الادوية المـرة المذاق والكريهة الرائحـة لا لفائدتها وقدرتها العلاجيـة ، وانما كاسلوب لاستخراج الشيطان من جسد المريض· وما أن يستفرغ المريض ويلقي

ما بجوفه من أكداس الطعام وما قد حواه من أدران وآفات جرثومية ، أو انها أغذية ثقيلة عسيرة الهضم حتى يشعر المريض بعدها براحـــة جسدية وعقليـــة ويخلد للهدوء والسكينة ، بعد أن خرج الجن اللعين من جوفه !..

ونتيجـة لهذه التجـارب والملاحظات البسيطة ، فقـد عرفوا بعض القوابض والمسهلات والمنبهات والمحرقات ، سواء أكانت هذه المواد هي نباتية في الغالب .. وربمـا حيوانيـة أو معدنيـة ، وقـد ورد فـي الطب السومري والبابلي الكثير من أسماء النباتات الطبية « الاعشاب » والتي لا تزال تأخذ مكانها في الاوساط الطبية .

وكذا وجه البابليون اهتمامهم نحو التنجيم في الطب وحسبوا الكواكب والابراج الفلكيـة وأثرها الفعـال في احداث الامراض أو في شفائها .. ولقـد اهتم البابليون كثيرا في « علم الكبد » لعقيدتهم بأن الكبد يسيطر عـلى سائر أعضاء الجسم .

وعرف بعدهم المصريون على ضفاف النيل ، بعض التفاصيل عن الامراض وأسبابها وعلاجها وعلاقة الطعام في احداث الكثير من الامراض والاضطرابات الداخلية ، ووضعوا بعض القواعد الدقيقة عن الغذاء ونظام الحياة والاستحمام وأخذ المسهلات للنظافة الداخلية ٠

وانتقلت العلوم العراقية والمصرية القديمة عبر سواحل البحر الابيض المتوسط وقوافلها التجارية وعبر جزر بحر ايجه الى الجزر اليونانية حيث أخذها الاغريق وأحدثوا فيها طفرة علمية رائدة ، واهتم أطباء الاغريق اهتماما خاصا بتطهير المريض بالاستحمام والتدليك والدهانات واعطاء الدواء الذي غالبا ما يكون مسهلا أو مقيئا ، أو فصد الاوعية الدموية ٠ وكان لاطبائهم وفلاسفتهم نظرات صائبة وحكم مأثورة فيما يخص الغذاء وتأثيره على الصحة والمرض ، ووصل عصر الطب الذهبي في زمن ابقراط الذي كان يردد :

« أكل الناس أكل السباع فمرضوا ، فغذيناهم بغذاء

الطيور فصحوا » ..

ويقول سقراط الفيلسوف :

« مـن العيب أن يصل الانسان الى سـن الشيخوخة وضعفها في سن مبكرة ، وذلك نتيجة جهله لما يكون عليه جسمه من صحة وكمال .. ان الصحة والكمال لا يأتيان للجسم من تلقـاء نفسيهما ، فان من لا يعتني بجسمه ويحافظ عليه لن يملك من الصحـة والكمال شيئا » ..

وان ـ جالينوس ـ أعظم أطبـاء الرومان والاغريق بعـد ابقراط ، والذي جـال البلدان وعرف أجواءها وطبيعتهـا ونبغ في العلوم والطب والفلسفة .. سئل مرة :

ـــ مالك لا تمرض ..؟

ـــ لاني لا أجمع بين طعامين رديئين ، ولم أدخل طعاما على طعام ، ولم احبس في المعدة طعاما اوذيت منه ..

وروى بلوتارك، كيف ان الاسكندر الاكبر أمر بصلب الطبيب جلوكيس في الاسكندرية لانـه ترك صديقـه

(افستيون) ، وكان قد اصيب بالحمى فنصحه بالصوم عن الطعام وذهب الى الملهى حيث كان الاسكندر قد أحضر ثلثمائة من الممثلين والممثلات من بلاد الاغريق ، وترتب على ذلك ان خالف أفستيون نصيحة الطبيب، وبدون مراقبة جلس الى المائدة وأكل وشرب ، حتى شبع فمات .

وهذه جميعها تجعلنا ندرك بأن أطباء وحكماء العصور القديمة قد أدركوا أهمية الصيام والجوع والحمية في شفاء الامراض .

وتأثير الافراط بالطعام على صحة الانسان ، وكيف انها مجلبة للامراض والاسقام الجسدية والنفسية، الامر الذي جعلهم يلجأون الى تدوينها في حكمهم ونصائحهم وكتبهم وادابهم وقوانينهم .

وخذ ما قاله حكيم « طبيب » مصري قديم

ـــ ان الانسان لا يحتاج لكي يعيش الا لربع ما يأكله عادة .. أما الثلاثة أرباع الباقية فانه يأكلها ليعيش

الاطبـــاء ــ ..

وسئل حكيم آخر عن علاج نافع للمعدة فقال :

« أن تجلس على الطعـام وأنت تشتهيه وتـقوم وأنت تشـتهيه » .

ولم تغرب الفلسفة والحكمة والعلوم الطبية عن حكماء العرب وفلاسفتهم والمتبصرين منهم .. ففي الوقت الذي بزغ منهم أعلام في الادب الجاهلي من نثر وشعر وفلسفة وحكم وخطابة .. فقد انصرف بعضهم الى التعمق بدراسة أسرار الحياة والعلوم الطبية الجسدية ، واعطاء النصائح والارشادات الطبية التي تعتبر ركنا مـن أركان دساتير العلوم الطبية الحديثة ، ومما قاله لقمان الحكيم يوصي ابنـــه :

« يا بنـي اذا امتلأت المعـدة نامت الفكـرة وخرست الحكمة ، وقعدت الاعضاء عن العبادة ، يا بني لا تأكل شبعا على شـبع ، فان القاءك ايـاه للكلب خير لك مـن أن تأكلـه » .

وان مناظرة الحارث بن كلده مع كسرى أنو شروان ، لتعد ركنا رصينا ثابتا ومفخرة من مفاخر الفلسفة والطب والحكمة عند العرب قبل الاسلام ، ومما جاء فيها وبما يخص الغذاء وتأثيره على صحة الانسان :-

- الداء الدوى ادخال الطعام على الطعام ، فهو الذي يفني البرية ويهلك السباع في جوف البرية ، واياك والتخمة فهي ان بقيت في الجوف قتلت وان تحللت أسقمت ، واياك ودخول الحمام شبعانا والنوم بالليل عريانا والقعود على الطعام غضبانا ، وارفق بنفسك، يكنْ أرخى لبالك وعليك بالحمية والاقتصاد في كل شيء ، فان الاكل فوق المقدار يضيق على الروح ساحتها ويسد مسامها » .

وباشراقة الدعوة المحمدية عم الاسلام ربوع الجزيرة العربية لتمتد تعاليمه الانسانية السامية مشارق الارض ومغاربها .. وقد وضع الاسلام الاسس الراسخة للطب الوقائي وفي مقدمتها الارشاد والتوجيه بالصيام ، فكان

ركنا مهما من أركان الاسلام الخمسة التي بني عليها ··
فكان الصيام تهذيبا للنفس وتطهيرا للجسد وامتحانا
لقوة الارادة ودرسا في الصبر والجلد ·· فالاسلام الذي
أودعه الله أمانة كبيرة نهض بها الرسول الكريم (ص) ،
متحملا كل جفاء قريش وأذاها فقد حاربوه بكل ما توفرت
لديهم من أساليب اتصفت بالقسوة والوحشية
والدناءة في السلوك والاخلاق ·· ورغم كل ما تعرض له
النبي محمد ـص ـ من عنت وكذب وافتراء وتشهير فانه
نهض بصدق وأمانة حاملا الرسالة السامية هاديا ومرشدا
ومنيرا ليضع حدا لما كان عليه العالم من تخبط منحدرا
باشراك الكفر والالحاد ، وفسق وفجور لشريعة الله ··
مرتكبين من الاخطاء أقبحها وفي ضياع تام بدنياهم
واخرتهم ·· ولكن الاسلام متمثلا بحامل لوائه الاول ،
قارعهم العنف بالعنف والقوة بالقوة ، والسلام بالسلام ،
مستعملا أقسى التهديدات وأشد العقوبات لمن عصى أمر
الله وسدر في غيه وخطيئته ومبشرا بأبهى المغريات وأطايب

الحياة لمن أسلم أمره لله وطاعه في سره وعلانيته وابتعد عن الشرك بالله الواحد الاحد .

ما هدف الاسلام في ذلك الا اصلاح نفوس البشر وعقائدهم وأخلاقهم .. ومن هذه الحكمة التي أقرها الاسلام وأكدها بل وجعلها ركنا أساسيا من أركان الاسلام الخمسة الصيام ولا غرابة ، فان الصوم رياضة روحية وتهذيب خلقي وتربية لملكة الانسان في قوته وضعفه وامتحان في الامانة الذاتية أمام طاعة العبد لربه ، وان الخوف بالله في السر والعلانية يتولد عنه عند الصائم خلق الحياء .. والحياء كله خير ويمنع صاحبه من الوقوع في فعل يعاب عليه أو يذم ..

فقوله تعالى : « يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون » .. في هذه الآية الكريمة التي يؤكد سبحانه وتعالى فيها أن الصوم كان متبعا عند الاقوام السابقة .. وفي ذلك

اشارة واضحة ودليل أكيد بأن الصيام لم يكن حصرا في الاسلام وعلى المسلمين ، وانما سبقتهم به امم كثيرة ، بشر به الانبياء والحكماء والفلاسفة والاطباء ، وكانت فيه عظة ومنفعة للناس ولصحتهم وعقولهم وأرواحهم ..
وما الصيام الا وقاية من الشهوات المحرمة والرغبات المضرة بالصحة من افراط في تناول الطعام والشراب والتدخين حتى تستريح المعدة وتقوى على أداء عملها على أكمل وجه .

وقال تعالى : « ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكة » ..
وقوله تعالى :

« ولا تقتلوا أنفسكم ان الله كان بكم رحيما »
« لا يكلف الله نفسا الا وسعها »

« وان تصوموا خير لكم ان كنتم تعلمون »

« يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا » ..

ان هذه الآيات الكريمة تشير الى ما أسداه الله من النصيحة والارشاد الواعي المدرك لما تنطوي عليه رغباتنا وأنفسنا من المعاصي والاخطاء التي تعود بالضرر الى عقولنا وأفكارنا وأجسامنا ، ومن هذه الاخطاء والمعاصي التي تقود الى التهلكة وتقتل النفس والروح، هي الافراط في الطعام والشراب والكحول والتدخين .

وكذا ما جاءت به الاحاديث الشريفة من نصح وارشاد بجانبيها الحكم البليغة والاقوال الشريفة التي وجه بها الرسول الكريم المسلمين الاولين ، ومارسه شخصيا من تطبيق عملي ليكون قدوة لهم وهاديا في مسيرة حياتهم الحافلة بالاصغاء والطاعة لامر الله أولا ، ولاحاديث الرسول قولا وعملا، التي رسمت لنا الخطوط العريضة للصحة والمرض من مغبة الافراط في المأكل والمشرب ومبينا ما للاغذية من دخل عظيم في اصابة الاجسام بالامراض والاسقام ، سواء الافراط في الطعام او خطأ في اختيار أنواع الغذاء وما تتركه من سموم بعد تحللها .

قال الرسـول الكريم «ص» :

« المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء »

وقـال «ص» :

« نحن قوم لا نأكل حتى نجوع واذا أكلنا لا نشبع »

وقـال «ص» :

« ان الله اذا أحب عبدا حمـاه في الدنيا كما يحمي أحدكم مريضه عن الطعام والشراب »

وقـال «ص» :

« اياكم والبطنة فانهـا مفسدة للدين مورثة للسقم مكسلة في العبـادة »

« ان المعـدة حوض البدن والعروق اليهـا واردة ، فاذا صحت المعـدة ، صدرت العروق بالصحـة ، واذا سقمت المعدة صدرت العروق بالسقم »

وقـال «ص» :

ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه ، يحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فان كان لا محالة ، فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه »

وقــال «ص» :

« صوموا تصحــوا »

« ان لبدنك عليك حقا »

« الصوم جنــة فاذا كان أحدكـم صائما فلا يرفث ولا يجهل ، واذا امرؤ قاتلــه أو شاتمه فليقل : انــي صائم ·· اني صائم »

« من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه » ··

هذه جملة موجزة ناطقة من الاحاديث الشريفة وردت على لســان الرسول «ص» في منــافع الصوم والالتزام عن الاكثار بالطعام الضــار والحمية ومضــار الافراط بالتهــام المأكولات ومفسدتها في صحــة الجسد والنفس والعقل والدين ، وان الطب الحديث في تطوره وتقدمــه وتجاربه والبحوث في التغذية والغذاء وأمراض الجهــاز الهضمي وما ينتج عنها لم تزدها الا اثباتا وتحقيقا لأن المعدة عضو مهــم ورئيسي للهضم وفي صحتها ، صحتــه

وسعادته وفي اعتلالها شقاؤه وتبلده وكثرة أمراضه ..

ومن ساءت معدته ساءت صحته واعتل عقله، وساءت طباعه وضاق خلقه وضعف تفكيره وبصره وبصيرته .

ان الاجسام البشرية اذا لم يراع في تغذيتها الاعتدال واختيار ما يناسبها من المواد الغذائية كمية ونوعية وتوقيتا فسدت أعضاؤها وتصلبت شرايينها وتولد عنها المرض والضيق والضجر والتبلد واليأس ، وبهذا الخصوص يقول الرسول «ص» :

« لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب ، فان ربهم يطعمهم ويسقيهم »

وقال «ص» :

« ان التلينة تجم الفؤاد للمريض وتذهب بعض الحزن »

والتلينة هي الشعير المطحون يغلى ويشرب ماؤه ، وقد اثبتت التجارب العلمية والبحوث الغذائية أهمية وفوائد حساء الشعير والحنطة في تليين الامعاء وتسهيل عملها،

اضافة الى ما فيها من سهولة في تناول الغذاء وقت المرض وفائدته الجمة وصحتــــه وتجنبا لكــل مضار الادويــة والعقــاقير ٠

أما حكماء العرب بعد الاسلام ، فقد فاقوا أقرانهم في العالم علما وحكما، ولا تزال كتبهم شاهدة على ما نقول ٠ وكانت هــذه الكتب هي المدرسة الطبيــــة للعالم قرونا طويلـــة ٠

ومهما أطلنـــا وأمثلنا واستشهدنا وأطنبنا في ذكــر تجارب بني الانسان عبر الاحقاب والسنين الطويلة فهـم يخطئون ويرتكبون الزلل والمعاصي على حساب صحتهم وراحتهـم وحياتهم ، ويهيىء الله لهـم الحكماء والعقلاء ، والفلاسـفة والاطباء ليرسموا لهـــم خطوط حياتهـــم وتوجيههم لما فيــه اصلاح حياتهم واجتناب أخطائهم بما يمهد الله لهم من ادراك ووعي وبصيرة ثاقبة خفت عــلى غيرهم من عامة البشر، ويصيب هؤلاء الفلاسفة والحكماء أعمــاق الحقائق وينيروا بأفكارهم النيرة ظلام المجهول

وبذا يكونون سببا للسير بأبناء جلدتهم نحو الامام ، أو قد يطبق عليهم جهل قومهم فينالوا من القسوة والعنت جزاء لهم لهذه الخدمة وهذا النبوغ .. وقد يخطىء هؤلاء الفلاسفة أحيانا اخرى ، ويكونون سببا في قيادة أبناء امتهم نحو طريق الهاوية .. ولكن الله رؤوف رحيم بعباده .. فمهما زاغوا واشتطوا وألحدوا فانه يرسل اليهم الانبياء والرسل لينهوا الناس عن أخطائهم .. ويحثوهم الى صالح الاعمال ، ويرشدوهم الى سواء السبيل . راسمين لهم خطوط الحكمة الرصينة والنور الوهاج ليهتدي الظالون بهدى الله وحكمته التي لا يأتيها الباطل من بين يديها ولا من خلفها .. وقد أجمعت الشرائع السماوية ونصائح الاطباء وحكم الحكماء وقول البلغاء بأهمية الصيام ... ومن فوائد الصيام الجوع .. وان في الجوع صفاء العقل وايقاد القريحة والبصيرة .

وبهذا المعنى قال الشبلي رحمه الله :

« ما جعت يوما الا رأيت في قلبي بابا مفتوحا من الحكمة والعبرة ما رأيته قط » .

وكذا قال أبو زيد البسطامي :

« الجوع سحاب .. فاذا جاع العبد أمطر القلب حكمة » ..

وقال الامام الغزالي :

« الصيام زكاة النفس ، ورياضة الجسم ، وداع للبر .. فهو للانسان وقاية، وللجماعة صيانة في جوع الجسم صفاء القلب وايقاد القريحة ، وانفاذ البصيرة ، لان الشبع يورث البلادة ويعمي القلب ويكثر الشجار في الدماغ ، فيتبلد الذهن ، والصبي اذا ما كثر أكله بطل حفظه ، وفسد ذهنه .. أحيوا قلوبكم بقلة الضحك وقلة الشبع وطهروها بالجوع تصف وترق » ..

وقال محمد فريد وجدي :

« كان الناس الى زمان قريب يحسبون ان الصيام من الشؤون الخاصة بالاديان ، ولكن لم يكد ينتشر تاريخ

الطب بين الناس حتى علموا ان الصيام اعتبر في الكثير من الامراض مـن مقومات الصحـة الجسمانية ‥ فقـد علموا انه عد من عهد « ابقراط » عاملا قويا من العوامل المنقية للجسم من سموم الاغذية » .

ومن النوادر اللطيفـة بهذا الخصوص قصة يوحنـا والقسيس ‥ ذكرت كتب التاريخ أن صار الى يوحنا بن ماساويه قسيس الكنيسة فقال له : فسدت علي معدتي، فقال لـه : استعمل جوارش الخوزبي فقـال له : قـد فعلت فقال له يوحنـا : فاستعمل السكموتي ‥ قال : قد أكلت منه أرطالا ! فأمره باستعمال المقداذيقيون فقال: قد شربت منـه جرة فقـال : له : فاستعمل المروسيا ‥ قال : قد فعلت وأكثرت ‥ فغضب يوحنا وقال للقس : ان أردت ان تبرأ فاسلم فان الاسلام يصلح المعدة .

وفي الصوم انكسـار وذل لله ، وزوال البطر والأشر الـذي هو مبدأ الطغيـان ، فلا تنكسـر النفس ويكبـح

جماحها الا بالجوع ٠٠ وفي الصوم يذكر الغني جوع الفقير وفاقته وحاجته الى الطعام ٠

وقيل ليوسف ـ عليه السلام ـ :

ـ لم تجوع وفي يديك خزائن الارض ٠٠؟

فقـال :

ـ أخاف الله ان أشبع فأنس الجائع ٠٠

وفي الصوم كسر لشهوات المعاصي والاستيلاء على النفس الامارة بما يسوؤها ويضرها، وأقوى هذه الشهوات شهوة الطعام والشراب فان ملك الانسان زمام نفسه وسيرها لمشيئة الله ومصلحتها صلح وصلحت ، وفي الصوم والجوع فوائد الايثار والتصدق والصدق وعبادة الله ومناجاته الصادقة والفوائد الروحانية والانسانية والنفسية ٠

وقد أثبتت الدراسات العلمية في الطب والبحث العميق في طبيعة الانسان وعلم الوظائف ومن تبعهم علماء النفس ٠ وقد توصل الجميع الى ان ما يصيب الانسان من أمراض وما يعتريه من انهيار في العقل وخلل في العمل

المنظم لتكوينه الداخلي تنجم عن سوء التغذية وقلق النفس وارهاق الدماغ والتوتر والشد العصبي ٠

وأثبت علماء التغذية ان الصيام يشفي الكثير من الامراض الناجمة عن السمنة والتخمة حتى الامراض التي تسبب الهزال والداء السكري والنقرس وبعض أمراض القلب والاوعية الدموية وأمراض الكبد والجلد ٠

ومن العوامل الرئيسة في احداث السمنة ، هو نوعية الطعام وكميته وبالاخص ما يتناوله الشخص من وجبات اضافية بين الوجبات الرئيسة الثلاث من حلويات ومعجنات ولوزيات وكعك ومشروبات روحية ٠٠ والشاي والقهوة ٠

ان الاعتدال في الطعام ينظم عمل المعدة ويمكنها من أن تؤدي وظيفتها بيسر وسهولة وقلة الطعام والاكثار من الخضار والفواكه والخبز الاسمر يقلل من اضطرابات الجهاز الهضمي والامساك المزمن والداء السكري والتهاب الزائدة الدودية ٠٠ وزيادة نسبة الدهون في الدم ٠٠

وكذا تقل نسبيا أمراض الكلى وأمراض القلب والجهاز التنفسي وأمراض المفاصل ، وبخاصة تلك التي ترافق السمنة .

ان الطعام الصحي المنظم المعتدل هو الذي يحفظه الجسم والروح معا وبخاصة اذا ما طهرنا أنفسنا بالصيام مرة في السنة لنبعد شبح الامراض ونتخلص من الترسبات الدهنية في أجسامنا والفضلات التي تشكل عبئا ضارا بها٦ .

ان الدين الاسلامي الحنيف الذي جاء باليسر وليس العسر ، قد أتاح الافطار للذين لا يقدرون عليه .. وكثيرا ما نسأل كأطباء من المرضى والاصدقاء والمعارف ، على حد سواء عن الامراض الموجبة للافطار .. وكيفية تناول هذا الدواء أو ذاك .. ليس من العسير الاجابة على هذه التساؤلات الكثيرة ، وان كان من الاجدر أن تترك الحالات للطبيب المعالج هو الذي يعطي الارشاد لكل مريض حسب مرضه وطبيعة الحالة .. وأن يعطي

الطبيب اجابة مثل هكـذا تساؤل ، بادراك عميق متمثلا بكـل المفاهيم والقيـم والعقيدة الاسلامية لئلا يكــون الجواب اعتباطيا ومن غير تقدير كبير للمسؤولية الدينية التي سيعطي فتواه بهـا ٠٠ أي ان يكـون الطبيب عالما ومسؤولا وفقيهـا بنفس الوقت ٠٠ وسنجد بعـد قراءة الكتاب ، الاجابة على الكثير من التساؤلات التي تشغل تفكير القراء والمرضى ، وربما الاطباء على حد ســواء ٠٠ ومع هذا فلا ضير أن نشير في هذه المقدمــة اشارة عابرة الى بعض الامراض الموجبة للافطار تاركين التفاصيل الى متن الكتاب ورأي الاطباء المعالجين ٠

وفي مقدمـــة الامراض والحالات الموجبـة أو المحبذة للافطـــار ، حالات الحمل والولادة والرضاعة ، وخذلان وأمراض الكلى الموجبـة الى شرب الماء المتواصل ، وتقرح المعدة والاثني عشر والتهاب المعدة الحاد والتهاب الامعاء الحاد المصحوب بالاسهال الشديد والقيىء ، لان المريض في هـذه الحالات بحاجـة الى تناول الادويـة والى أخـذ

السوائل والاغذية ليعوض عما فقده في هذه الامراض والاسهال ٠٠ وان الله لا يحب أن يؤدي ببني الانسان الى التهلكة ٠

والامراض المنهكة كالتدرن والتهاب القصبات والربو، وخذلان القلب وانخفاض الضغط الدموي الشديد والهزال والهبوط العام ، وفترة النقاهة بعد الامراض الشديدة ، وبعد العمليات الكبيرة ، والحمى العالية ، وارتفاع درجات حرارة الجسم المصاحبة للامراض التي تستوجب الاكثار من شرب الماء ، ومرض السكر المعنت والمعتمد على الانسولين ، والامراض الاخرى التي يقدرها الاطباء ، وتكون صفحات الكتاب الدليل الذي قد يلقي الضوء أمام المرضى والاصحاء والاطباء ٠٠

المترجم
الدكتور
راجي عباس التكريتي

مقدمـــة المؤلف

هـذا الكتاب الصغير الف للمثقفين الاذكياء ، مـــن المرضى والاصحاء ، أو لاولئك الذين لا يزالون في صحــة جيدة ٠٠ حيث انـه سيبحث بطريقة مبسطة في الحقيقة المجردة لتأثير الصيام في شفاء الامراض ٠

ونظرا لصعوبة الاجابة بصورة فردية على تأثير الصيام العلاجي ، فلابد مـــن الرجوع الى الكثير مـــن البحوث والمقالات التي نشرت حول الصيام ٠

والسؤال الذي يتردد هو كيفيـة الشفاء بالاعتماد على الصيام ٠٠؟ وقد نجد بعض الصعوبة للاجابة عليـه ٠٠ ففـي مختلف العصور والازمان وطبقا للثقافـة والمعرفة السائدة ، نجد نظريات مختلفـة لتأثير الصيام الصحـي والصيام كحقيقـة ثابتة ، طريقة مثاليـة للعلاج لجميـع الاشـخاص ٠

وفي هذا الكتاب ستعزف أصوات رقيقة في خضم هذا الجوق الكبير من الباحثين العلميين الذين يفضلون الصيام طريقا رائعا للشفاء .. لأي شخص يروم التجديد والحيوية جسما وروحا ..

اوتو. اف. بوجنكر

القسم الاول

الصيام والمرض

الفصل الاول

كيف نمرض ..؟

في زمن الفاقة والجوع ، كما حدث خلال الحرب والسنوات التي أعقبت الحرب ، يُعطى قليل من الاهمية لفائدة الصيام الصحية ، وخاصة اذا ما اسيء فهم الصيام: بأنه الجوع ليس الا ..!

والناس لا تزال تذكر بأسى وأسف نتائج قلة التغذية أو انعدام التغذية ، ولكن نستطيع بيسر وسهولة أن نشير الى العدد العديد من الاشخاص الذين يمرضون ، رغم ان موائدهم زاخرة بكل ما لذ وطاب ، حتى ان بعضهم في الحقيقة يشكون من سوء التغذية أو قلة التغذية ، وليس من قلة الطعام .

قلة الطعام وتحديده بصورة جيدة مع أخذ الخبز

الاسمر تقلل كثيرا من الاصابات بالقبوضية المزمنة المنتشرة كثيرا · والتهاب الزائدة الدودية ومرض السكر وبعض الامراض الاخرى تقل نسبيا · أما اعراض القلب وجهاز الدوران وأمراض المفاصل والمعدة والامعاء والكلى والاعصاب فتهبط كثيرا بهبوط الوزن ·

والغذاء السمين المرتبك بنوعيته وكميته وطريقة تحضيره ، يحول النعمة الى نقمة ، والسعادة الى شقاء وغم وكآبة ·

« وقبل ٣٧٠٠ سنة قال طبيب مصري قديم : الرجل الذي يأكل كثيرا ، يعيش على ربع ما يأكل ، ويعيش الاطباء على الارباع الثلاثة الباقية » ·

ومن العجب العجاب ، ان نسبة عالية من كافة الامراض تأتي من التغذية المغلوطة ·· ومن الناحية العلمية كل طبيب يعلم من خبرته الطويلة ، ان نسبة كبيرة من مرضاه هم ضحايا سوء تنظيم الغذاء والافراط في الاكل والتدخين والشراب ·

ومن الطبخ البسيط المنظم تستطيع الحصول على أغذية ملذة ممتعة ، ولكن بنفس الوقت تقود الى العسر الشديد اذا تكررت بعض الاخطاء البسيطة المتكررة، وان الطبيب السويسري « برجر بنر » أوضح وبرهن ان الطعام والشراب يحفظان الجسم والروح سوية ، ولكن يجب أن يوضعا بالصيغة « الاعتدال بالطعام الصحي والشراب يحفظ الجسم والروح سوية » .

ونضيف .. وخاصة اذا ما اتبعنا سنة الحياة ، بأننا نطهر أنفسنا بالصيام مرة في السنة لنبعد شبح المرض .

وكم هي خاطئة الفكرة الشائعة في البيوت والمستشفيات وهي يجب الاكثار من الدهنيات لزيادة قوة دفاع الجسم وبناء المقاومة الشديدة .. وهذه الفكرة الخاطئة مأخوذة من النظرة الاقتصادية « اقتصد لليوم الماطر » أو أن يعامل الانسان مثل الخنزير « صندوق توفير الفلاح » .. وهذه الفكرة الخاطئة قد تؤدي الى حد النقمة والمأساة .

وليس فقط بأن مجموعة عديدة من الامراض كالفصال والنقرس والاكزما وغيرهـا من الامراض . ولكـن حتى السرطان يستطيع أن يزور الشخص ومـن المخبأ الامين يأتي السـهم .

« يأتي البرق من الافق الازرق » ..

والمعروف جيدا عـلى المدى البعيـد ، بأن الشخص السمين الضخم ذا القابليـة الشديدة للاكل أكثر عرضـة للامراض وأقل قوة وأكثر عرضة للحوادث مـن الرشيق الشديد الذي يعرف سر البساطة والغذاء الصحي والغذاء النبـاتي المختصر والـذي يحصل على فائدتـه المرجوة بهضمـه جيدا .

والشيطان « الذي لا يعترف به المثقفون » قـد حول نعمة الحضارة والتقدم الى عكس ما نرجوه ـا والحياة العملية وما تستنفده من وقت وطاقة ، قد أطبقت علينـا وأخذت تسيرنا وتدحرجنا حسب مشيئتها .

اننا خبراء بأعمالنا وصناعاتنا اليومية ، ولكن طبيعة

وظائف أجسامنا بعيدة عن مداركنا ، وان عملية التمثيل الغذائي في أجسامنا قد تبطيء وتكسل أو تتوقف نهائيا • ونحن نعيش على أعصابنا المتوترة والقلق والتشنج والجو المشبع بالغضب والانزعاج ، والافراط بالطعام ، والطعام غير الجيد ومن غير أي نوع من الرياضة الجسمية أو الروحية •• اضافة الى ما يحرق من الدخان ويسكب في الاجواف من المشروبات الكحولية تجعل الاجسام مرتعا خصبا للامراض والاعراض كافة •

وميزات الكائن الحي انه يكيف نفسه للظروف التي يتعرض لها من غير أن يمرض ، وينظم نفسه ، ولكن سيجد نفسه عاجزا ويصيبه التعب والعطل ، وستخمد قابلية الجسم لامتصاص الاغذية وتحويلها الى طاقة ويصيبها الانحلال ، وتحدث بعض التغيرات في الشعيرات الدموية مع تغيرات موضعية أو عامة في جهاز الدوران •

وسيفقد ذلك العمل المنظم بين الاعضاء والاجزاء المختلفة والانسجة والغدد ، وقد لا نأخذ كثيرا من

الاهميـة لمرض مفاجيء يلم بنـا ، ولكن سموم الانسجة المختلفة تجد طريقها الى سائر أنحاء الجسم مولدة التعب والصداع وزيادة نسبة حامض البول ـ يوريك ـ في الدم والام الفصال والغازات في الامعاء والقلق والخفقان وعدم انتظام التنفس تكـون ظاهرة ملازمة للمريض ، وسموم وفضلات التمثيل ، تجد طريقهـا الى مختلف الانســجة والاعضـاء والمفاصل وتجعلهـا عرضة ســهلة للالتهاب وحطام الانسان المتحمل بالآلام الدائم الشكوى .

المتعب من الحيـاة غالبا ما يصيبه الانحلال الدهني للانسجة .. كم منـا يعرف الاسباب الاولى للمرض ..؟ وعلاقة المسببات لها .؟ وقد قال بوذا : « ان العذاب الذي يتعرض له الانسان ما هو الا ثمار رغباته» .. ونستطيع أن نضيف بأنهـا (ثمرات أخطائه واهماله) .. وغالبا ما نسمع بأن المعرفة قوة ، ومن غير شك هنا شيء مـن الصحة في ذلك ، ولكن يجب أن نتعلم كيف نقي أنفسنا مـن الاغذية غير الصحيـة نوعية وكميـة ، وأن نحفظ

أنفسنا مـن شر عادة التدخين وشرب الكحوليات ، ومـن اتلاف الاغذيـة بالتفنن الزائد في طبخها •• وقـد رأينا بأنها معضلة ذات عدة أوجـه ، حيث بدأنا بالاشارة الى فوائد الغذاء البسيط المختصر وتحديد أو الابتعاد نهائيا عن التدخين ومعاقرة الخمور •• لان في ذلك فوائد كثيرة تؤدي الى تقليل الاصابة بأمراض القلب والاوعية الدموية والمعدة والامعـاء والاعصاب • ونؤكد أيضـا ان الانسان وجسمه مسير بقوانين الطبيعـة •• ان مجموعة الاخطاء التي ندخلها في طريق الغذاء والتدخين والكحول والاغذية التالفـة بكثرة التفنن في طبخها وما نضعـه فوقها مـن أصباغ ، تذهب جميعها على حساب صحتنا وسعادتنا •

وغالبـا من خلال سمائنا الزرقاء الصـافية نفاجأ بانهيار صحتنا ـ ونعمل جاهدين بصورة خطرة لتنتابنا الامراض الحادة والمزمنة ، وهنا في مثل هـذه الحالات ، تدق أجراس الانذار : بأن قد حان وقت الصيام •

وفي الحالات المرضية الحادة تستلم الاشارات الدافئة

المخلصة من الطبيعة الى خطورة الموقف ، ومن هذه الاشارات الاولى هي فقدان الشهية .

وعلى هذا نؤكد مرة اخرى ان الصيام هو وصفة طبيعية للشفاء .. والان أصبح واضحا في العلوم الطبية ان أعراض مرض الانسان هي من « فقدان الشهية .. التعرق .. الاسهال .. القيء الخ .. » تظهر نفسها وبقاعدة خاصة بها للشفاء والتغلب على المرض .

ونؤكد أيضا ان الحمى – حمى الشفاء .. ومحاولة علاجها بالحبوب والكمادات الباردة هي في أغلب الاحيان طريقة خاطئة .. وكما قال « نيتشه » يوجد احساس أكثر في جسمك منه في ارادتك . والخطأ في اطعام المريض الاغذية الدهنية وعدم التقيد بالاغذية المعتدلة والمشروبات ، وخاصة في حالات القلب والامعاء والكبد « العضو المهم في التمثيل » وبعدها فان الجسم ودرعه الواقي ضد الشحوم سيفقد بهجة الحياة والمقدرة على العمل والصحة – والطبيب في الداخل – كما عبر عنها

الطبيب الشهير (باراسلس فون هومنهايم) قبل خمسمائة عام ، الذي دعا الى حكمة الاهتمام بقوة الشفاء الداخلي التي تملك القدرة من غير أن يستطيع بارع الاطباء من أن يحقق ما يحققه الجسم بقوته وحيويته .. واليوم وفي الحالات المرضية الحادة مثل الحمى القرمزية والتهاب اللوزتين والخناق وذات الرئة والانفلونزا وغيرها من الامراض الحادة الاخرى ، حيث يسمح للمريض بالصيام مع تنظيف جيد للامعاء والاكثار من السوائل الساخنة وعصير الفواكه والشاي .

الى أي مدى يجب تعميم هذه العملية الصعبة على الامراض المزمنة ..؟ هذا ما سنتكلم عنه باسهاب في الصفحات التالية .

ولكننا ارجأنا الحديث الى ما هو اهم من كل هذا هو: هل ان الانسان مكون من الجسم فقط ..؟ واستنادا الى ما نشر من مقالات في النشرات والمجلات ومن تقارير الندوات ، فانهم انتبهوا الى شيء قديم وانها لحقيقة

قديمة واكتشفت حديثا ، وذلك بأن الروح ـ نفسية الانسان ـ في هيكل الجسم هي التي تسيطر على الاعمال الدقيقة في الاعمال الفيزيائية والعصبية والتمثلية والغددية والهرمونات ووظائفها المختلفة .

وكل نتائج الابحاث الحديثة « كارل دي برل ، اكوى ، راكر ، سيرانسكي » .. وكذلك نتائج البحاثة في العلوم النفسانية (ربني) ، برهنت على ان بداية المرض يكمن في عدم انتظام توافق العقل والروح .

فالتوتر الشديد في هذا الكائن الحي في داخلنا يظهر نفسه كما تظهر وتفسر المكالمات الهاتفية عبر الاجهزة والاسلاك المتعرجة وعلى حين غرة ، واذا ببعض أو كل هذه التوصيلات يصيبها الخلل أو العطب .

وحتى التعرض للجراثيم قد لا يعقبها المرض ما لم يكن هناك ضعف واستعداد لتقبل المرض ، وقد يكون اللقاء عند منتصف الطريق مع التغذية .. فما هو الشيء الوحيد الذي يترك للانسان ليعمله في هذه الحالة ..؟

تكلم (بشرشر بنر) عن قوانين الحياة ، وانتهاكنا لهـذه القوانين فانها تعاقبنا بالمرض » .

والعالم الحيـاتي الدكتور هربرت فرنش قـال : « النصيحة التـي تستطيع العلوم الطبيـة تقديمها الى المريض دائما ، اعمل ما باستطاعتك لانجاز القوانين(١) التي نفضتها ولتجعل ذلك مستطاعا ، فعرض نفسك ولو مرة الى النظافة(٢) التامة » .

وعلى هذا نجد أنفسنا أمام تحد ومراجعة لأنفسنا ، لتطهير أجسامنا بالصيام وبنائها من جديد، ولكن بنفس الوقت لتجديد الايمان بالنفس .. وهـذا الجهد لتوحيد وبناء روح الانسان مع المادة الجسمية التي تستقر فيهـا والتي ألهمها الله بقوتـه .

ولا عجب انه خلال الآلاف الخمسة الماضية من تأريخ

---

(١) قوانين الطبيعة والحياة .

(٢) يقصد بالنظافة ، نظافة الجسم والروح وهذا ما يتم بالصيام الصحيح .

حياة الانسان ، نستطيع أن ندرك بأن الصيام في جميع الاعمـــار والظروف كان يمثـل طريقة واضحـة للعلاج والشفاء والتطهير وعلى جانب عظيم من الاهمية والصيام الديني الذي نجده في كل الاديان السماوية يعمل للحفاظ عـلى صحة الجسـم الهيكل الدائـم للروح .. وبصورة فظيعـة وخلال فترة مضطربة من حيـــاة الانسانية فان قابلية الصيام الصحية قد أهملت من جانب الطب ، في الفترة التي طغت فيها العلوم المادية .

وحديثا اكتشف بانقلاب هذا القرن ، وفي هذا اليوم الذي نقف بثبات على هذا الطريق العظيم للشفاء .

الفصل الثاني

متى يكون الصيام ضروريا؟

من غير شك ان عددا كبيرا من القراء يعرفون حكاية الجراح الذي يقسم الناس الى صنفين ، هؤلاء الذين يضعون أنفسهم بيد الجراحين لاجراء العمليات ، وهؤلاء الذين يرفضون اجراء العمليات ·

والاخصائي بالصيام يفعل هذا التصنيف لمساعدة مرضاه ، ويعيش ليرى النجاح الذي يحققه الصيام العلاجي تحت الارشادات الطبية ·

« همبلي » يؤكد الحكمة والقوة الطبية من داخلنا وطبيعة أجسامنا القوية على الشفاء والتي تتحرر وتبرز بصورة واضحة أثناء الصيام · ويكرر التأكيد على هذه القوة العلاجية اذا ما أحسن تحريكها وتوجيهها الى مصلحة المرض ·

وعندما تسأل الطبيب عـا الدلائل بموجبها يعطي

العـــلاج ، سيجيبك بأنـــه يوجد نوعان مـــن المرضى والامراض : هـؤلاء الواجب صيامهـــم والاخرين يحبـذ صيامهم ٠٠ ولنوضح ذلـك أكثر ليس مـن الصعب أن نذكو الامراض التي يستوجب نجاح العلاج ٠ ان المريض يجبر على الصيام ، أما الحالات الاخرى التي يكون فيهـا الاشخاص معرضين للاصابة بالامراض المتوقعة للظهـور في أي وقت قد لا يسهل تمييزها في اغلب الاحيان .. وهذه هي الحالات التي يكون فيها الصيام مفيدا ٠

والصيام الوقائي والذي يبدأ ـ عند المسيحيين ـ في كل عـام في فصل الربيع ـ كما ويطلق عليـه ـ تنظيف الربيـع ـ أو بصورة أوضح لازالـة ما علـق بالاجسام مـن أدران ٠

واجمالا ان الحالات التشخيصية التي يستطيع المريض ـ أو الاحسن ـ والافضل الصيام بها هي كما يلي :

١ ـ الامراض الواقعة في نطـاق التمثيل الغذائي ، مثل السمنة والهزال المزمن ـ غير المرضي ـ والروماتزم

« الفصال » وعرق النسا والسكري ـ في بدايته ـ وقبل ان يتقـدم كثيرا .

٢ ـ أمراض القلب ، وجهـــاز الدوران والاوعيـــة الدموية ، مثال الذبحة الصدرية وتخثر الشرايين التاجية وارتفاع أو انخفاض الضغط الدموي ، واحتقان الاوعيـة الدموية والاوعية اللمفاوية وكظة الدم « الشعور بحرارة الجسم » ووفرة الدم « امتلاء دموي » ، والتهاب الاوردة، وتخثر الدم واضطراب الدورة الدموية ، وتآكل الاصابع (الغنغرينا) وأعراض الكبر .

٣ ـ الامراض الاجهادية ، والاخذة في الوقت الحاضر بالازدياد والناتجة عن الارهاق العصبي والاعمال الباهظة والشـدة المتواصلة والامراض النفسـية وأعباء المدنيـة الحديثـــة .

٤ ـ التغيرات الطارئة في الدم والناتجة عن تأثير الامراض المختلفة ، مثال الالتهابات المزمنة في اللوزتين وتقيحها ، وتقيح اللثـة والاسنان ، التهاب وتقيح الاذن

الوسطى ، والنزف الناتج عن التسمم ومضار التدخين والخمور ، والتسمم بالزرنيخ ، والبزموث ، والزئبق والمورفين وأقراص النوم وغيرها من المخدرات قبل أن تصبح تأثيراتها لفترة مزمنة ومتقدمة ·

٥ ـ الامراض الجلدية ، الصدفية والاكزما وحساسية الجلد ، والبثور الحساسة ، وحب الشباب والدنابل والحمى القرمزية ·

٦ ـ أمراض الجهاز الهضمي ، التهاب المعدة والامعاء، فقدان الشهية ، أمراض الصفراء والكبد ، الامساك المزمن ، الاسهال ، تمدد الامعاء ، وفي حالات قليلة جدا في قرحة المعدة والامعاء ·

٧ ـ أمراض الجهاز التنفسي ، الالتهابات المزمنة للحنجرة والانف والقصبات ، الالتهابات البسيطة ، الربو ، ربو القصبات ـ النقاهة من ذات الرئة ، وذات الجنب غير الدرني ·

٨ ـ أمراض الجهاز البولي ، التهاب الكلى ، التهاب

حوض الكلية ، حصاة الكلى والحالب ، النزف الدموي ، ضمور الكلى غير المتقـدم .

٩ - الامراض النســائية ، أعراض ســن الياس الشديدة ، التهاب الرحم المزمن ، التهاب المبيض، التهاب قنـاة فالوب ، الاورام غير الخبيثـة للجهاز التناسلي ، اضطراب الدورة الشـــهرية ، حيث مدتهـــا وانتظامها وشدتها والامهـا ، الغثيان والقيء أثناء الحمل ، تكـرار الاجهـاض .

١٠- الحساســية ، كحساسية الانف والرشــح والحساسية ضد الادوية ، وبعض أنواع الحساسية التي تحدث في بعض الاعضاء من الجسم حيث ان هذه الاعراض تتحسن بعد الصيـام .

١١- الحالات المرضيـة التي تحدث بعـد الامراض التناسلية أو علاج هذه الامراض .

١٢- الامراض العصبيـــة ، كالاجهاد العصبـي ، الشقيقة ، الصداع المتكرر ، التهاب الاعصاب المحيطة ،

التهاب الظفائر العصبية ، الارق ، الاضطراب العصبي ، الاجهاد الحرفي ، الانفعالات العاطفية والخمول، الضعف الجنسي أو التهيج الجنسي ٠

ولا يجوز الصيام اذا كان هناك ميل شديد للتهيج العصبي ، وازدواج الشخصية ، والجنون ٠

١٣ـ أمراض الغدد ، كأمراض المبيض ، وكذلك بعض حالات عدم كفاية الغدة الدرقية ، حيث ان كثيرا من هذه الامراض تنتج عن اضطراب الجهاز العصبي ٠٠ وكثيرا ما يكون الصيام ذا فائدة كبيرة في العلاج ٠

١٤ـ احتمال الاصابة بالسرطان ، وقد يكون العامل هنا فقط للوقاية ٠

١٥ـ أمراض العيون ، كالتهاب المنظمة والشبكية ، وكثير من التهابات العين الاخرى بصورة عامة وبعض حالات الماء الاسود ـ حيث تتحسن كثيرا بعد الصيام ـ خاصة اذا رافقها العلاج الجيد ٠٠ ومع هذا فيجب أن يكون العلاج والصيام تحت اشراف أخصائي ٠

١٦ـ التهاب الانسجة الرابطة للاسنان واللثة ٠

١٧ـ التحضير للعمليات الجراحيـة وكذلك لشـفاء أحسن وأسرع بعد اجراء العملية ٠

١٨ـ الحالات المرضية الناتجة عن قلة التغذية وعدم انتظام التغذيـة ٠

١٩ـ الحمى الربيعية ، والتعب ٠

وبعد هذا الجدول المختصر من الامراض التي يكون فيها الصيام ذا فائدة كبيرة ، فقـد يكون ضروريا لشرح مجموعة او أكثر من هـذه الامراض ، وستكون البدايـة الصيام والسـمنة ٠

الفصل الثالث

السمنة والعضال « الروماتيزم »

دعنا نبدأ بالسؤال .. ما هي السمنة ..؟

في الحقيقة هناك ثلاثة أسباب واضحة للسمنة .

١ ـ قد يكون هناك خمول في الامعاء والكلى والجلد وعلى حسابها يكون هناك نقصان في التمثيل الغذائي .

٢ ـ ان غددا خاصة ، مجموعة من هذه الغدد أو جميع الغدد الصماء تخرج عن سكة عملها الصحيحة ، وخاصة الغدة النخامية ، الغدة الدرقية ، الغدة الكظرية، المبيض ، الخصيتان وبعض المراكز الحسية في قاعدة المخ .

ومن ناحية الغدد الصماء وعصاراتها وما تلعبه في سمنة الحوامل بعد الولادة فانها قليلة جدا واقل مما يعتقد . ولكن السمنة غالبا ما تكون نتيجة حتمية لطريقة المعيشة والاكل الذي تتناوله في الناحيتين الكمية

والنوعية غير ملائم للحامل أو الام المرضع .

وكثيرون جدا الذين يصابون بالامراض والسمنة ليس نتيجة لما يتناولونه من طعام خلال وجبات الطعام الثلاث ولكن نتيجة لما يلتهمونه بين الوجبات من كعك دهين وحلويات ، وما يشربون من القهوة والشيكولات والشاي والحليب والمياه الغازية وغيرها من الاغذية الاضافية .

وان أكثر من نصف حالات القلب المرضية ـ وخاصة عند الكبار ـ هو نتيجة ضحية للسمنة المفرطة وحصيلة احصائيات شركات تأمين الحياة بأن السمنة تزيد نسبة الوفيات !.

فالشخص الذي يزن ١٠٪ أكثر من وزنه الطبيعي لاحصائية تقريبية فانه سيعيش ٢٠٪ أقل مما يتوقع بالنسبة لشخص ذي وزن طبيعي ومعرض لنفس الظروف الحياتية .

واذا كان وزنه ٢٠٪ أكثر مما يجب فان حياته المتوقعة

ستكون أقل بنسبة ٤٠٪ عما يجب وهكذا(١) ٠

٣ ـ أسباب متنوعة للسمنة ، اختلاف النظام الاقتصادي للجسم نتيجة لاضطراب تمثيل الدهنيات في الجسم عند البنات وعند النساء بعد سن اليأس ٠٠ وعند النساء والرجال في السجون ونتيجة لالتهام كميات كبيرة من الاغذية التي تحوي على الماء والكربوهيدرات وعدم تناول طعام يحوي على الزلاليات لفترة طويلة وعدم انتظام خزن الماء في الجسم وغيرها من الاسباب ٠

وكما نرى ان هذه الحالات المرضية تحتاج الى تعديل جذري ، ولكن لنسأل ، كيف ان السمنة تكون خطرة على القلب والدورة الدموية التي تستطيع أن تكيف نفسها لتواجه الحاجة الزائدة للعمل ٠٠؟ والجواب :

---

(١) الوزن الصحيح للشخص تبعا لقاعدة دكتور ترابرت فانها تسجل من الطول وعرض الصدر والعمر ، أما اذا حسبت بوجه تقريبي كما كانت تسجل فانها تعطي نتيجة خاطئة ٠

ان القلب والدورة الدموية عند الشخص السمين تصبح غير منتظمة ، لانها بصورة مستمرة تتحمل أكثر من طاقتها وتحاول أن تكيف نفسها دائما لهذا العمل الشاق المتطلب منها ، وان أي خلل أو عطل يعرقل هذا التكييف لهذا الجهد الفائض ٠٠ فان الموضوع سيقفل بانهيار متقدم ٠

ومن المناسب في وقتنا هذا أن تأخذ مثل الحياة الميكانيكية ، فان تشغيل ماكنة سيارة خصوصية صغيرة ومحاولة وضع الجهد والحركة والقوة التي تستطيع انجازه سيارة حمل كبيرة ٠٠ حتما ان ماكنة السيارة الصغيرة ستنفذ كل طاقتها وسرعة دورانها ، وهذا كله يقع على حساب استهلاكها وسرعة تلفها ٠

والقلب يعمل بنفس النظام عندما تكون هناك حمولة أكبر للعمل فانه يزيد النبض وضغط الدم ٠

والان قد فهمنا كيف تكون حياة ذوي السمنة الزائدة وحتى غير المدخنين منهم فانهم في خطر، ومعلقون بنبض

قلوبهم .. وعرفنا كذلك لماذا يشترط على مفرطي السمنة أن يكرروا الصيام بصورة مستمرة وأن يحركوا أذهانهم ليتجنبوا طعامهم المفرط ، وطريقة حياتهم المبنية على الكسل الخالية من الرياضة والتمارين ، والاسترخاء ، والتنفس الضعيف ، وكل العوامل التي تقود الى هذه الاضطرابات .

وانا كأطباء غالبا وكثيرا ما نشخص ضغط دم عال وسمنة، ذبحة صدرية وسمنة، روماتيزماً شديداً وسمنة، أمراضاً جلدية وسمنة ، وهكذا .. وبالاختصار ، مرض وسمنة دائما تكون مترادفة وخاصة عندما يكون المراجع الى هذه العيادات التي تهتم بالعلاج الطبيعي وعيادات العلاج بالصيام .

والعادة المتبعة بأخذ المسهل غير صالحة بالمرة لانقاص الوزن ، وكل ما تحدثه هو اضطرابات الامعاء وتخدشات في جدرانها الداخلية وتغيرات مضرة بنسبة الكالسيوم في الدم .

وفي بعض الاشخاص المصابين بالتحلل الدهني داخل الانسجة ، فان الانسجة تحوي كميات قليلة من الماء داخلها . وعلى هذا فان على هؤلاء المرضى أن يصوموا لفترة أطول من هؤلاء الذين تكون أوزانهم أكثر من الطبيعي فقط .. حيث ان الشحوم المترسبة تجد طريقها للخروج بعد الصيام الطويل الشديد ، وكذلك في هذه الحالات فان طريقة المعيشة والتمارين والاكل بعد الصيام ذات أهمية قصوى مع مراعاة قاعدة .. يجب اعادة الصيام بفترات مناسبة .

ومن السهولة أن ترى الصيام الصحي بأنه طريقة عظيمة للعلاج .. ولكنه يحتاج الى ارادة قوية وخاصة عند الاذكياء ، ويعتمد بدرجة كبيرة على ارادة وصفات الشخص الصائم .. وان قول (اغسل جسمي ولكن لا تبلل جلدي) ، قول خطر في الصيام .

وان الملاحظة الدقيقة للنظام الداخلي والخارجي للصيام ستأتي بالنتائج المطلوبة .

وحتى عندما نفكر بأنفسنا فان الصوم الصحي هو لاجل الوصول للاحسن ، ولكن أخيرا سيتوقف ذلك على ما سيفعله المريض ويتبعه ليبقى بصورة جيدة ٠

وسنشكر عدم قطع تضحية سعادة المائدة التي نعدها كمية ونوعية اذا كنا حقا جادين على صحتنا ، وقسم منا توقف عند هذا الحد ، وفكروا بايجاد طريقة أسهل ، واتبعوا طريقة اخرى جديدة اقتبسوها من الولايات المتحدة الامريكية وذلك باتباع حساب وحيلة السعرات الحرارية ، ويحبذ أخذ قليل من السكريات والنشويات وكثير من الزلاليات « كثير من البيض ، اللحم ، القهوة ، وكل يوم » ٠٠ وعلى هذا يقلل ما يدخل الجسم من سعرات بالنسبة لما يصرفه ، وهذا يساعد على تقليل الوزن بتحديد السعرات الحرارية ٠

وبهذه الطريقة لا يشعر الشخص فيها بالجوع ، ويضعف فيها المريض ويغدو فيها الشخص رشيقا «مريضا» أي انه يصبح عرضة لان يكون مريضا ، نظرا

لما يلتهمه من كميات كبيرة من البيض واللحم والقهوة والاغذية الاخرى التي ينتج عنها حامض اليوريك ـ حامض البول ـ في الدم ، وهكذا وان كانت طريقة سهلة لتقليل الوزن ولكنها تضم بين جوانحها ضحية ناضجة لمراجعة الطبيب والمصحات والمستشفيات كنتيجة لهذه الطريقة للرشاقة حيث تكون نهايتها الروماتيزم ـ الفصال ـ والنقرس وغيرها من الامراض والنتيجة الحتمية لعقلاء هؤلاء الاشخاص الذين خدعوا أنفسهم بعد أن خاضوا هذه التجربة القاسية الفاشلة أن يرجعوا الى الصيام الكامل ٠

وأكثر غرابة ما في الكتب الحديثة حول الرشاقة وتجديد الشباب هو كتاب السيد « كولي » الذي أورد بأن سبب عدم حصول الرشاقة بالصيام كما ينبغي، لان الكائن الحي الصائم يوازن احتياجه على الدهون المخزونة حتى الرمق الاخير ، ولكن العكس كما أثبت هو الصحيح ٠٠ والشيء نفسه يقال بالنسبة لكثير من

حبوب الرشـاقة ـ حبوب التضعيف ، ولكن حذرا مـن أن تربك الموازنة الدقيقة بين هرمونات الجسم مما تدخله الى الجسم من هرمونات وعصارات الغدة الدرقية ٠

حيث ان ارباك عمل الهرمونات الجسمية تحدث بكل يسر وسـهولة ٠

وان الكائن الحي لا يخدع بسهولة بهذه أو تلك من الحبوب والاقراص والمركبات الكيمياوية الاخرى التـي نجدها مسطرة بيسر عـلى أوراق التعليمات المرافقة ٠٠ خذ هـذه الاقراص أو تلك وانتهى كل شيء ! ـ ولكـن الحقيقـة كذلك ، بأن أجسامنا ليست قنـاني مختبر ـ التـي تجري في داخلهـا التفاعلات الكيميائية للرشاقة كمـا ينبغي ٠

ولكـن كثيرا مـن النتائج غير الحميدة التـي تعقب استعمال الادويـة أو التي ترافـق أخذ الادوية والتـي تؤثر تأثيرا سيئا على التمثيل الغذائي في الجسم ٠

وان الكـائن الحي يحـوي في داخله طاقـة غامضة

للحيوية والتمثيل .. ولا يجب ارباكها بادخال مواد ذات تاثيرات كيمياوية فعالة جدا ، حتى ولو كانت بكميات قليلة جدا .

واننا نادرا ما نسلك هذه الطريقة للحفاظ على صحتنا او لاسترجاع صحتنا .

وان الصيام ليس بالطريقة السهلة ، ولكن بكل تأكيد انه أنجح وأسلم الطرق الاخرى .

وقد سبق وان ذكرنا حقيقة هي : اننا نادرا ما نجد أشخاصا سمانا محنتهم تعود الى سبب واحد فقط، ولكن الغالب اننا نجد أعراضا مختلفة .. وان كل أنواع السمنة لا يستطيع أصحابها الصيام فحسب، ولكن يجب عليهم الصيام ، حيث ان الفضلات المخزونة والشحوم ستحرق وتطرح خارج الجسم .

وان الاضطرابات الداخلية ، كخلل في الغدد وخزن الماء داخل الجسم وغيرها ، يمكن السيطرة عليها وتوجيهها الى الطريق الصحيح .

ففي حالات خلل الغدة النخامية بالامكان في حالات كثيرة السيطرة عليها بزرق الهرمونات الخاصة .

وان الشخص الذي ترجع سمنته الى الاكثار من الطعام يجد صعوبة في الصيام ، حيث في هذه الحالات يؤدي به حب الطعام لان يشعر بالنصر على طريقة تحديد واخماد الفطرة المتأصلة لديه .

واذا ما تمت السيطرة على الغذاء غير الصحي بكميته ونوعيته بصورة دقيقة ، فليس الغريزة وحدها ، ولكن الذكاء والارادة القوية ستلعب دورها ، وعندئذ فان المرضى والاطباء سيحصلون على قليل من السعادة وربما العزاء بهذا العلاج .

ان الصيام يحتاج الى الثبات والارادة القوية .. والسمنة والكروش المنتفخة والكسل مضادة للتمارين الجسمية الصحيحة مثل الرياضة ، وحتى السير البسيط وانهم ينفرون ويتشككون بالمتطلبات والتعليمات ، وتقيد رغباتهم وطباعهم وشخصياتهم .

وأمثـال هؤلاء الاشخاص يلقون عبء العلاج كلـه على الاطباء ويضعون تعليماتهم جانبـا ، من غير الاخـذ بأي عمل ايجابي عقلـي أو جسماني وبالرغم مـن أن الاطباء يعانون الجزء الاكبر لقيادتهم فانهم يتنصلون من كل جهد يخصهـم أو يتطلبه العـلاج ، وحالما تظهر أي شكوى أو أعراض فانهم يجعلون أنفسهم خارج نطاق الشفاء وتعقيم أنفسهم . وانها تسير بخط مع حالتهم النفسية . وانهم يفضلون الذهاب الى السينما بدلا من الذهاب الى استشارة الطبيب الخاص والاستماع الى تعليماته الصحية ، حيث ان الاستماع الى محـاضر الطبيب بالطبع بحاجـة الى متطلبات ونوع من الاجهاد ، ان لم يكن جسمانيا فعقليا .

والأكولون بطباعهم يشكلون مجموعـة « وغالبا غير معروفة بالنسـبة للاخرين » مخربـة لنظام علاجهـم بما يتناولونه من سكريات مع كميات اضافية مـن الطعام في المطاعم فيغيرون نظـام العلاج الذي اتبعوه ، وعلى هـذا يحاولون أن يخدعوا أطباءهم .

والطبيب لا يستطيع اجبار مريضه ، ولكن حتى في أشد الحالات صعوبة ، فان الطبيب ذا الشخصية القوية غالبا ما ينجح في اقناع المريض لاتباع هـذا العلاج ولو بطريقته الخاصة ولاكماله بنجاح ٠

والحقيقة حتى في هؤلاء المرضى يبدون لاول وهلة غير مشجعين ، نجدهم يسيرون في طريق العلاج ٠٠ وحتى ان الكثير منهـم يطالبون بشـوق تمديد فترة العلاج ٠٠ وبعضهم يعقدون العزم لتنظيم حياتهم وطعامهم في بيوتهم، الامر الذي يسعد أطباءهم، والاحسن ان هؤلاء سيزدادون سنة بعـد اخرى ٠

وبعد هذ المناقشة حول موضوع « الصيام والسمنة » قد يثار هناك اعتراض بأن تأثير الصيام على السمنة قـد أصبـح واضحا ، ولكن كيف يكـون ذلك بالنسـبة للهزيلين ٠٠؟ وهكذا كما قد يبدو بأنه تـ واضح ٠

فان العلاج بالصيام يعمل كما او انه ـ م بتوزين الاثقال ، وعلى هذا فان التوزيع يكـون للملكية ، فكلما

كان الشخص يملك كثيرا يكون العطاء الخارج أكثر ..
وان الحقيقة الثابتة بأن الشخص تحت الوزن الطبيعي
سيفقد قليلا عند الصيام ولكن موازنة دقيقة للغذاء
الصحيح ستكون النتيجة بأنه سيكسب وزنا ويصبح أكبر
وأثقل وأسمن من البداية .. وهذه قد أثبتت بطريقة
عملية على الحمام والديكة وبعض الحيوانات البرمائية
(فان سيلاند ، ومور كولسن) حيث كانت الزيادة بنسبة
٢٠٪ من الوزن الاول .

وان الانسجة عند رشيقي الاجسام والذين أوزانهم
أقل من المعدل ، ولكن ذوي صحة جيدة فانها عادة تصفو
وتنمو عند الصيام .

وطبيعي ان العارضين أنفسهم للعلاج يجب أن يؤكدوا
بأنهم سالمو الاجسام قبل بدء العلاج .

وفي حالة الاشخاص هزيلي الاجسام يفضل اتباع
فترات صيام مفيدة متعاقبة عن صيام واحد طويل الامد .

السمنة وأعراض المفاصل :

والسمنة غالبا ما تكون على صلة دقيقة بأعراض المفاصل ـ الروماتزم ـ والتي قد تكون سببا ثابتا لبداية المرض وبكل تأكيد ان نتائج العلاج حسنة جدا بالصيام.

وحالات الروماتيزم ـ رثية ـ العضلات والانسجة الرابطة والصفاقات والاغشية التي تحيط أربطة العضلات تعطي أفضل النتائج.

وواجب عليَّ هنا ان اوضح نقطة مهمة ، ليست فقط بالنسبة لامراض القلب والكلى ، ولكن في أغلب أمراض المفاصل ، وهي ان هناك احتمال وجود بؤرة متعفنة تعمل في الخفاء من غير الام ولكنها تسمم الجسم بصورة بطيئة .. ويجب أن نفكر بها مليا.

وهذه قد تكون في بقايا جذر أحد الاسنان المتعفنة أو تقيح متعفن ومزمن في اللوزتين ، الجيوب الانفية ، كيس الصفراء (اذا لوحظ وان ارتفعت حرارة جسم الصائم

من غير سبب واضح، فان المشرف على الصيام أو الطبيب يجب أن يفكر في هذه البؤرة المتعفنة من الالتهابات) ·

وفي أحايين اخرى ، التهــاب الزائدة الدودية المزمــن والتي تلتهب وتنتج سموما تنتشر في الجسم من غير أن تسبب أعراضا واضحــة ·

وفي حالات كثيرة مــن أمراض المفاصل تقلع أسنانهم المتعفنة، واللوزتين ·· وتستأصل الزائدة الدودية وحتى كيس الصفراء يسـلط عليها مشـرط الجراح مــن غير تحسن ملموس في حالة المرض ، وعندئذ يفكر الطبيب في الامعاء والمستعمرات الجرثومية هناك ، فقد تكون اعلاما لهذه السـموم ·

وعلى قاعدة ثابتــة يجب تطهير الجسم مــن كل البؤر الجرثومية قبل ان نبدأ العلاج ·

عضلات البطــن الضعيفة وجدران الامعــاء ، يجب أن تزداد قوة ومتانــة بالرياضة والتدليك ، والمستقيم يزداد قابلية للانقباض بعد المسهل ·· والحجاب الحاجز الذي

أزاحته المعدة الكبيرة الى الاعلى ينخفض بالتمارين التنفسية الشديدة ، وعلى هذا سيتخلص القلب من العبء الاضافي من الاسفل ٠

وفي بعض الحالات بالصيام الناجح يمكن الحصول على نتائج طبية بحمامات خاصة تساعد على التخلص من المياه والفضلات بواسطة الجلد بدلا من الكلى ٠

وقد سبق وأن أشرنا بأن رثية العضلات تستجيب بسهولة للعلاج بالصيام ٠٠ وليس ذلك فقط ولكن وعلى وجه التقريب ، فان جميع الآفات المفصلية وآلام المفاصل التي ترادف تغيرات سن اليأس تستجيب كثيرا للعلاج ، وخاصة عندما يحافظ المريض عليها سنة بعد اخرى ٠٠ وبهذا التكرار السنوي يقوى ويثبت النتائج الحسنة ٠

ولكن يجب أن نعطي حكمنا بتحفظ بالنسبة للمرضى العاكفين بأسرتهم لفترة طويلة ، وكذلك النقرس يعطي المريض والطبيب جوزة صلبة لا تكسر ، وخاصة في الحالات الشديدة ٠ وفي حالات الفصال ـ الروماتيزم ـ

فان السكن المريح ، والطين الحار ، والكمادات الطينية ، والتدليك والتمارين غالبا ما تساعد كثيرا في العلاج ، ويمكن ايجازها بوصفة غذاء خاص من الاغذية الطازجة غير المطبوخة والتمارين الرياضية . أما في درن المفاصل ففي أغلب الحالات ينصح ضد العلاج بالصيام « ولكن المناخ الجبلي، وأشعة الشمس والغذاء الوافر أفضل كثيرا من الصيام في هذه الحالات » ٠

وفي النشرات الاخبارية العلمية هناك ما يشير الى ٩٥ مليون مصاب بالروماتيزم ـ الفصال ـ في العالم ٠٠ ومراكز أبحاث الفصال ، والعيادات ، والحمامات الطبيعية والاخصائيون في عمل متواصل ٠٠ وضحايا عرق النسا يكونون نسبة كبيرة من الجيش المعقد بسبب آلام المفاصل ٠ والعلاج بالصيام يستطيع مساعدة كثير منهم وخاصة بعد فشل التجارب الاخرى العلاجية ٠

أما في حالات عرق النسا العنيدة للشفاء والمتأتية من الانزلاق الغضروفي يكون الصيام ذا فائدة قليلة في

العلاج ٠٠ واذا ما أثبتت طرق العلاج الطبيعي قلة فائدتها للتخلص من الآلام فعندئذ تكون الجراحة أكثر احتمالا في النجاح ٠٠ وانه لمن دواعي الدهشة والفرحة معا أن نجد مقدار النجاح في حالات السكري لتحمل الصيام الطويل الامد ٠

وطبعا فان الحالات المتقدمة والشديدة والمدمنين على كميات كبيرة من الانسولين ٠

وهزيلي الاجسام غير لائقين للعلاج ، ولكن الحالات المتوسطة الشدة والخفيفة في الحقيقة هم الذين يجنون فائدة كبيرة ٠

وفي الصيام يقل افراز السكر والخلّون (أسيتون) في البول والعطش وجفاف الفم وعدم الراحة والحكة والتعب الجسمي جميعها تقل عادة ٠٠ وفي خلال فترة العلاج نادرا ما تحتاج الى اعطاء الانسولين ، وبعد العلاج لاحظنا وفي جميع الحالات تقريبا قلة الحاجة الى الانسولين وأكثر استعدادا لتحمل وتمثيل السكريات ٠

الفصل الرابع

« أمراض القلب وجهاز الدوران »

ان نتائج العلاج بالصيام لحقيقة لا تجارى في أغلب حالات القلب وجهاز الدوران .

وقد خصص هذا الفصل لمثل هذه الامراض ، أمثال تصلب الشرايين أو اصابات السكتة القلبية ، ومع هذا يبدو الموضوع ناقصا ما لم نتطرق الى اصابات الجلطة القلبية ، حيث نلاحظ بفزع زيادة المآسي للموت بهذا السبب .

اناس أذكياء ، ذوو مواهب ، مجهدون فوق قابلية طاقاتهم الخارقة ، كالاداريين والسياسيين ورؤساء الاعمال ، والملوك العاملين ظاهرا في قمة حياتهم ، وأقوياء كالخيل القوية ، ولكنهم في غفلة من الزمن يحملون بعيدا نتيجة لجلطة قلبية ، وعوائلهم وأصدقاؤهم والشعب تهزهم صدمة الكارثة .

وكيف نستطيع أن نجد تعليلا ، حيث أمست في هذه الايام أكثر الاسباب خفقات القلب ، تقتل الرجال الاصحاء بسن الخامسة والاربعين الى الخامسة والخمسين، والنساء من الستين الى السبعين .

والاوعية الدموية التاجية التي تحيط القلب في الخصر الواقعة بين الاذينين والبطينين ، من هذه الشرايين يتغذى القلب بواسطة الدم .

وتصلب الشرايين له ميل شديد لاصابة هذه المنطقة الغنية بالاوعية الدموية ، حيث تترسب مادة الكولسترول - مادة شبه شحمية - وتضيق حجمها وقنوات دقيقة تتكون بسهولة داخل جدران الاوعية الدموية الداخلية ، وتعمل كالفلينة ، حيث تقطع أحد أوعية القلب الرئيسية وبسرعة محزنة تتجرد منطقة من الاوعية الدموية القلبية الحيوية من غذائها ... وهكذا وبسرعة خاطفة ينتهي المريض .

وان الباحثين الاميركان وجدوا في تجاربهم على الحيوانات أن النسيج الخلوي المشبك ، خلايا خاصة

تكون موجودة في الطحال ، ونخاع العظام والعقد اللمفاوية وبعض مناطق الجسم الاخرى تستطيع - كما يقال - تصفية الكميات الفائضة من مادة الكولسترول في الدم ، ولكن يجب أن يكون الانسان حذرا من أن يرسم استنتاجا خاطئا من هذا .

وانه لمعروف بأن هرمونات الجنس عند النساء تقوى النسيج المشبك والذي يعمل على خفض كمية الكولسترول في دم الذكور .

وكيف يستطيع شخص ما أن ينجز هذا ، وأن يتجنب الآخر الاصابة ..؟

وان تأثير الصيام السريع والدائم في خفض كمية الكولسترول في الدم أثبتتها التجارب بطريقة لا يصل اليها الشك .

ولا توجد طريقة مثلى لجعل الصيام ذا تأثير دائم أفضل من تأثير قلة الاغذية الدهنية ..؟

ولكـــن يجب ان يأخذ الشخص كميـة معينة مـن الدهنيات وبمقدار لا يزيد عـلى الاونس والنصف يوميا وبهـذا الغذاء القليـل بالدهنيات ، والصوم الصحـــي السنوي •• الكفالة للتخلص مـن الاصابات بالجلطـة القلبيـــة •

ومـن حقيبة تجاربهـــم الزاخرة بمعالجـــة المرضى بالاصابات القلبيــة والدورة الدموية ، بطريقـة الصيام ـ كروت، وزابل، وكذلك بوجنكر ، وشيل ـ يختلفون بنصر هـذا العلاج عندنا ، حيث قلت كثيـرا الاصابات بالذبحة الصدرية ، ويستطيع المصابون المسير مسافات أطول مـن غير أي منغصـات ، وحتى انهـم يتسلقون السلالم ببطء ولكـن بسهولة •• والنبض وعمـل القلب تتحســـن كثيرا والاوعيـــة الدموية تمددت بصـورة ملحوظـة •

والاصابات بالعرج ـ المتناوب ـ الناتج عن تقلصات عضلات الســاق المتاتي عـن اصابات الاوعيـة الدموية

توقفت أو خفت كثيرا ٠

وقد لوحظ بأن الصيام الشديد الناجح لمرضى ـ تآكل الاصابع ـ غنغرينا الاصابع قد تحسنت حالتهم كثيرا ، وفي بعضهم شفيت تماما ٠

وكثير من الناس يتكلمون عن تقدم أعمارهم وغيرهم الذين يعتبرون تقدم العمر معضلة غير سارة ، ومن ناحية اخرى ينظر اليه بعضهم بكل فخر واعتزاز ٠٠ والناس لا يعترفون بحقيقة الواقع بأنهم كبروا وانهم سيتعرضون للتغير بمجرد أن يتوقف نموهم ٠

وبتقديرنا نستطيع أن نتكلم عن احتمالين :

اولئك الذين تأخذهم العزة ـ اذا نحن فعلا كبرنا ـ وبأي حال من الاحوال فاننا قد زدنا نضوجا وتجربة في الحياة ٠

وأما اننا نعارض طريقة الكبر والتي نعتقد بأنها تسير بسرعة كبيرة ٠٠ ولكن كيف ٠٠؟

وذلك باتباع الصيام الصحي السنوي ، وتجنب التدخين والكحول وتناول الاطعمة الطازجة وتقليل الاملاح ، ومضغ الطعام جيدا ـ برجربنر ـ والتنفس العميق ، مع فترات من التريض، والمسير على القدمين ، والنوم الصحي ـ والذهاب مبكرا للنوم ـ والتغلب على طبيعة الكآبة جسميا ونفسيا والمتأصلة في الجسم ٠٠ وهذه أشد مراسا وصعوبة للتغلب عليها ٠

وان الفلاسفة الصادقين في مقدمة الذين يتغلبون عليها وكذلك المتدينين الحقيقيين ، وكذلك الاشخاص المتحمسين بأنفسهم والذين يملكون السعادة الطبيعية ٠

واذا تكلمنا عن تقدم العمر ، فاننا نفكر فورا بتصلب الشرايين ، وهذه ليست دائما موافقة ـ حيث يوجد ـ ، ولكنها حالات نادرة ٠٠ حالات تتآكل خلالها الاوعية الدموية المرنة الطرية ٠٠ وعلى هذا فان اناسا صغارا ايضا تظهر عليهم أعراض تصلب الشرايين ٠

هل ان سبب الكبر هو ناتج عن انسداد الاوعية الدموية الدقيقة نتيجة لترسب الكالسيوم والدهنيات ومادة الكولسترول ، والتي تجعل هذه الاوعية الدموية صلبة وضيقة ومتعفنة وغير قابلة للتمدد ..؟ أو انه بجفاف انتاج الهرمونات الجنسية ..؟ أو ان الانزيمات الحيوية تصبح غير قابلة للعمل ..؟ والانزيمات عبارة عن مركبات ينتجها الجسم وتعمل كيمياويا للاذابة والتي لها تأثير على التمثيل في أجسامنا واليوم كلنا نعلم بأن كافة الاعراض التي تكلمنا عنها ترجع الى الارتباكات والاضطرابات والتوتر المغلوط في محيط أهم مادة حيوية في الجسم وهو الجهاز العصبي .

وفي هذا الجهاز الذي يوجه كافة الاعمال الاوتوماتيكية – غير الارادية – والتي تعمل داخل أجسامنا ، نستطيع أن نرى ان الجهاز المسيطر هو السبب في هرمنا .

وزيادة الاشباع لكافة أنسجة الجسم بسموم الفضلات

الناتجة عن التمثيل الداخلي والتي تسير جنبا الى جنب مع مادة النيكوتين الناتجة عن التدخين وتأثيرها السيء على الجهاز العصبي ٠٠ الجهاز الحيوي في الجسم ٠

وان ضيق الاوعية الدموية نتيجة لتصلب الشرايين وبامكان ـ وانها لحقيقة ثابتة ـ هذا التصلب يقل كثيرا بالصيام الطبي الصحيح ٠

ولكن الحقيقة كلها بأن التغيير في مرونة الجهاز العصبي وتحرير الجسم كليا من سموم فضلات الاغذية ـ دائما تكون لها الصدارة والنتائج الثابتة وباستعمال الفيتامينات المستحصلة من الخبز الاسمر ـ روتن Rutin يمكن التأثير الحسن على حالة الاوعية الدموية المتصلبة ٠

وان ترسب المواد المتكلسة في الاوعية الدموية ليس من طبيعة خذلان الجسم ولكنه نوع تكيف العمل الجسمي ليساعد نفسه ، حيث ان الكائن الحي لا يدع أن تكون الشرايين رخوة ولكنه يحاول تقويتها بترسب المواد

المتكلسة الصلبة .

وان قابلية الاوعية الدموية للتهشم وسرعة التكسر تحمل في ثناياها الاصابة بالسكتة الدماغية .. وان تسرب الدم في شقوق الاوعية الدموية دائما يحدث في منطقة الدماغ وقد يكون السبب الذي يهاجم هذه المنطقة في الحقيقية لاستعمال الدماغ الزائد عند الانسان قد يقود الى زيادة في الحساسية وقوة الدورة الدموية ودفع الدم الى هذه المنطقة .

ولهذه الاسباب والتي ذكرناها نستطيع أن نحكم بسهولة بأن الصيام يحبذ لمنع الاصابة بالجلطة الدموية وكذلك افادته بعد حدوثها .

وان العلاج بالايحاء الذاتي يعطي أحسن قوة مؤثرة للصيام ، في الوقت الذي يساعد المدلك والمعالج الطبيعي لعمل الجهد المتواصل لارجاع المناطق التي داهمها

الشـــلل ٠

وان نتائج العلاج المتكامل من النوع الذي أشرنا اليه لحســنه ومدهشه ٠

الفصـل الخـامس

« ارتفـاع ضغط الـدم »

عندما نصاب بارتفاع ضغط الدم ـ غير الكلوي ـ ، نشعر منذ البداية بنوع من الكآبة وهذا يزيد في ارتفاعه، ونسـاعد حدوث هـذا الارتفاع الطارىء وفشل الجسـم في موازنتـه .

وفي الحقيقـة ان ارتفـاع ضغط الـدم هو نوع مـن التعويض الصحيح والموازنة الداخلية لاعمال الجسم .. وهناك أسباب مختلفة تلعب أدوارا متباينة ولكنها تعمل سـوية لاحداث هـذا المرض .

وارتفاع ضغط الدم قد يحدث لاسباب نفسية عندما نكـون في حالة عصبيـة ، وتحت تأثير الغضب المسـتمر والاضطراب الدائـم .

وان الاوعيـة الدموية قـد تتضيق نتيجـة للتشنج الحادث في جدرانها وتشمع جدرانها الداخلية وتكلسها .

وكذلك السموم الناتجة من فضلات التمثيل الداخلي للجسم وتترسب في الانسجة الداخلية قد تساعد على تشنج وتقلص الاوعية الدموية ، وان ذلك القسم الحيوي من الجهاز العصبي الذي يتحكم بضيق أو سعة الاوعية الدموية ، وهو أشد ما يكون تأثيرا وتهيجا بالتعفنات الداخلية وفي جميع الاحوال فان الانسجة التي تكون خلف الاوعية الدموية المتقلصة في حاجة الى غذاء والى دم والا فانها تتلف وتضمحل ٠

وكيف تعمل الحكمة للطبيب الداخلي للجسم لتنظيم نفسها وتتغلب على المقاومة الناتجة من تضييق الشرايين ؟ الجسم الحي يساعد نفسه بالتعويض الناتج عن ارتفاع ضغط الدم ٠٠ وحتى ولو كان هذا التنظيم هو عمل طارىء ويكون على حساب الجهد الزائد لعمل القلب ٠٠ فهل لا نملك الاسباب الكافية الان لنشكر هذا العمل الخفي والقوة الحكيمة والتنظيم الداخلي والواجب مساندتها بارادتنا وطريقة معيشتنا ٠٠؟

ونرى بأن الاسباب التي تقـود الى ارتفاع ضغط الدم تدرج مع المرض نفسه ، ولكـن ارتفاع ضغط الدم ليس هو المرض نفســه .

وان ارتفاع ضغط الدم يجب أن ينظر اليه بأنه عملية حيوية ومفيدة وعلامـة جيدة لعمل القلب وجهاز الدوران وعلى هـذا وبصورة عامـة فان استعمال الحبوب لخفض ضغط الـدم وزرق الابـر واستعمال مشروبات اليـود ليست مفيدة وحدها فقـط علاجا ، وانما قـد تؤدي الى تمزق الاوعيـة الدمويـة والخثرة الدموية وانفجـار في الدمـاغ .

ولكـن اذا استطعنا بتأمين المركبـات الكيمياوية ، التخلص من هذه الترسبات مـن جدران الاوعية الدموية ونعيدها طرية ومطاطة فعندئذ يكون هبوط الدم مرغوبا فيـه ومستحسنا .

ونعلم ان تصلب الشرايين وتكلسها نوع مـن الوقاية لتقوية جدران الاوعية الدموية التي غدت هشـة ، فاذا

ما حاولنا تنظيف هـذه التكلسات من غير تقوية وبنـاء جدران الاوعية الدموية ، فالنتيجة تكون العرضة لتمزق هـذه الجدران ممـا يؤدي الى كثـرة الاصابات بالخثرة الدموية والانفجار في الدمـاغ ٠٠ وغالبا ما تكمن اخطاؤنا بمحاولتنا استعمال طرق العـلاج ذات المفعـول السريع المناسب ٠٠ ولكـن تأثيرها دائما يرافقـه مخاطر كثيرة وأغلبها ذات تأثير وقتي(١) ٠ ولكن ماذا اذن يجب أن ننصح بـه الاشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم مـع مرض فـي القلب ٠٠؟

ونحن قـد تعلمنا مـن تجاربنا بالاخطاء المترتبـة على

---

(١) وهذا معروف للطب الحديث ولو انه لم يمارس عمليا، حيث في ١٩٣٨ أثبت الطبيب ال٠ ار٠ كروت وأوضح وميز أخطار الاكتفاء بأعراض المرض من غير التوصل الى تشخيص الحالة المرضية ولتوضيح أكثر خذ ضغط الدم مثالا على ذلك٠ وان معناه خاف للاخطار المحدقة بالمريـض ، واذا ما خفـض الى الضغط الطبيعـي باستعمال الادوية الكثيرة من غير أدنى جهد للتفكير بما ستؤول اليـه النتائج ٠

التدخين(١) والتي تحمل بين ثناياها التحطيم .

ومادة النيكوتين مؤذية للمادة الحيوية الحساسة في الجهاز العصبي وتحدث تقلصات في الاوعية الدموية الدقيقة والتي يعود اليها السبب في ارتفاع ضغط الدم .

وللنيكوتين خاصية لمهاجمة القلب ، فانه لا يسبب فقط اضطراب النبض وعمل القلب ، ولكنه يعمل على تقلصات الشرايين التاجية والتي يكون من نتائجها الذبحة الصدرية ، وهي عبارة عن نوبات ألم حادة لاضطراب القلب .

ومادة النيكوتين قد تقود الى تآكل الاصابع ـ غنغرينا

---

(١) والخطأ في التدخين كما نعلم ان أي نوع من التدخين المستعمل للتسلية وفي كل حالة يسبب نوعا من التلف أما لا يزال مختفيا أو انه ظاهر بصورة جلية ، وحتى انه قد يؤدي الى السرطان ويجب أن نقف ضد التدخين وحتى لو زرع للزينة في حدائقنا الخاصة ، وقد لا نبالغ اذا ما طلبنا اتلافه وحرقه كما نعمل مع اتلاف الطاعون والجيف .

الاصابع ـ وحتى الى تآكل الساق برمتـه ، وكذلك الالم المتناوب في الساق ، كما سبق أن اشير اليه ·

الصيام والامتناع عن التدخين :

وانـه لمفتاح الشـفاء ، اذا ما تعودنا حيـاة خاصة وطعاما خاصا « قلـة في ملـح الطعام ، واكثار الفواكـه والاطعمة الطازجـة غير المطبوخة » مع التنفس الصحي العميق ، والتمارين الجسدية المنظمة ، والمحافظة عـلى الوزن بطريقة مقبولة ومعقولة . فاننـا سنكون محظوظين للحصول على صحـة جيدة ونحافظ عليها باتبـاع الصيام الصحي السنوي ، وقـد يظهر للبعض بأنه متناقض جدا بأن العلاج بالصيـام يحسن كثيرا الضغط المنخفض ·· ولكـن بعد الانخفاض الابتدائي للضغط « مـن تأثير الصيام » ·· وفي أغلب الحالات ان ضغط الدم يرتفع بعد فترة العلاج أكثر من الابتداء ، وبدرجات معروفة باسـم التأثير التعاوني للصيام ، لضغط الـدم العالي جـدا ، وكذلك لضغط الـدم الواطي جـدا ، تتعادل وبالطريقـة

عينهـــا .

ولا يثير استغرابنا البتة ، بأنه ليس فقط الصدمـة العصبية وانفجار الدماغ والتخثر ، ولكـن كذلك التهاب الاوردة الراجـع ، والتهابات مزمنـــة اخرى تستجيب للشـفاء بالصيام .. وهكـذا ينطبق بالنسبة لالتهابات الاذن الوسطى المزمنـة والتي يصعب معالجتهـا وشفاؤها بسهولة ، وكذا بالنسبة للاحتشاء الدموي ، وبما يسمى ـ الامراض الادارية ـ أو ـ التنفيذية ـ والظاهر انهـا آخذة بالازدياد ، والناتجة مـن الاجهاد الفكري والتعرض للعمل الذهني المضني والغضب الشديد .

والاطباء يتكلمون دائما عـن مخاطر الاجهاد المستمر والاجهاد المضنـي لتحمل العمل فوق طاقتـــه والاجهاد المســتمر والضغط النفسي الدائـم وان قابليتنا للتحمل وتكيف أنفسنا في الاخير يصيبها الخذلان . وهكذا تظهر بصورة المرض ، حيث ان الجهاز العصبي الحيوي يخرج عـن توازنه ولانعاش أنفســنا ، ولنستمر يقظين نبتلـع

بصورة دائمية القهوة كمنبه ، والناس يدخنون ـ وكما يعتقدون ـ لتهدئة أعصابهم ٠

وبايجاز فان الشخص يعيش في حالة توتر شديد ومضطرب كل الوقت ومنفعل دائما من غير راحة بالمرة أو فترة من الاستجمام ، وأخيرا يصاب بالارق المزمن ٠

واولى علامات التحذير لهذه الاعراض هي الصداع ولا يستطيع السيطرة على الضجر والتبرم من أي شيء والارتباك ، وضعف في التركيز ، وكراهية لكل شيء مع تردد في العمل ، وفقدان الرغبة في المرح والتسلية ، والعمل الذي كان سابقا يجلب الرضا والقوة والسعادة انه الان مدعاة للالم والعبء الثقيل ، وهذه الاعراض الاولية يجب أن تسترعي الانباه والحذر ، واذا لم تؤخذ فترة من الراحة فان المرحلة الثانية ستأخذ دورها على هيئة آلام شديدة في منطقة القلب ، وخاصة أثناء الليل ، واضطرابات متعددة في جهاز الدوران مع تصبب عرق عصبي ، والدوار ٠٠٠ وهلمجرا ٠

والمرحلة الثالثة قد تكون خطرة وتدفع باجبار المريض الى الراحة والبحث في العلاج لاعراض ظاهرة فشـل عمل القلب ، ارتفاع ضغط الدم ، واضطراب جهاز الدوران ، والذبحـــة الصدرية والانهيـــار العصبي أو انفجـــار في الدمـاغ .

والان بعد تنكر الشخص لحاجة جسمه الحيوية للراحة بطابع الانتقـام والثأر .. وبانهيار المقاومة فان الطبيعـة تنتصر ، ومن حقها أن تغتصب الراحة وتخلد للسكون ، بعد أن حرمت منه وأحيانا يكون الانهيار بدرجة من الشدة يتعذر أو يستحيل الشفاء منـه .

الفصل السادس

الاعراض الجلدية

عندما كنت طالب مدرسة قرأت باستغراب في احدى الجرائد ، ان شخصا تسمم بالغاز وقد أتلف قسما كبيرا من رئته .. ولكن مع هذا قد عاش ولفترة طويلة، حيث ان الجلد قد تحمل قسما كبيرا من عمل الرئة وكذلك قسما من عمل الكليتين .

وبعد فترة وجيزة ذكر في أحد التقارير عن حادثة لشخص ساء حظه وحرق ثلث جلده ، وعادة لا يستطيع الشخص أن يعيش وثلث جلده قد فقد عمله .

وهذان التقريران دفعاني للتفكير الكثير في وقتها ، حيث أن الجلد أكثر من انه مجرد غلاف يحيط الجسم . ولكنه عضو وعنده واجب يؤديه ، واتقانه يتوقف على حالة الجسم الصحية ، كذلك فان حالة الجسم الصحية بصورة عامة وصحة الاعضاء تتوقف على حالة الجلد .

وفي أعراض الامراض الجلديـة يجب أن ننتبـه أولا لبنيـة الجلد وحالتـه ، أو الحساسية ، أو أعـراض الامراض التمثيليـة ، والامراض الجرثومية وأطبـاء الامراض الجلدية يفضلون الاشارة بأنه العضو (العجيب) المعجزة في الجسـم •

حيث ان في الجلد النهايات الحساسة للجهاز العصبي، وفي خلال فترة النمو فان المواد العصبية تأتي من الجلد •

وللجلد قابلية خاصـة للتعبير ، وهذه القابليـة غالبا ما يتخذها الطبيب علامات ليحكم على ما في داخل الجسم •

وان الجلد المريض يكابد نفسيا « كرجل شهير » •

وأهـم مجموعة مـن الامراض الجلديـة ـ القوباء ـ ـ الاكزما ـ وداء الصدف والشري والحساسية ، والقرح الجلدية والدمامل ومرض الحمرة •

والاخصائيون بالامراض الجلدية الذين عادة يتوخون الدقـة بجهدهم التشخيصي وتسـكين الاوجاع ونتـائج العلاج بوضع المراهم والمعاجين والاشعاع ـ كما هو فـي

داء الصدف ـ ، وبصراحة قليلـة الفائدة ، ولكن هــذا بالنسبة لا يثير أي دهشــة أو غرابة اذا كنـا نضع في أدمغتنا ، بأن الاعراض فقط تتأثر خارجيا .

في حين ومن ناحية اخرى ان الصيام العلاجي ينفذ الى أعمـاق المشكلة ، مـن غير أي اعتبـــار فيما اذا كانت الاسباب ناتجة عن حساسية زائدة أو انه خطأ في التمثيل أو أمراض جرثومية ، فان الصيام يعطينا المفتاح المناسب دائما في العلاج والطبيب الـذي تمرس لفترة طويلـة في العلاج بوساطة الصيام فانه يملك الثقـة التامة لمعارضـة الاكزما ـ القوباء ـ وداء الصدف ، حيث انـه كقاعدة فان هـذه الامراض تستجيب للعــلاج الصيامي والنظافــة الجلديــة .

وان الصيام العلاجي يكـون أكثر نجاحا وفائدة عندما لا يكون الجلد قـد أتلفه المسح والحرق والعضو برمتـه قـد تعرض الى كل الطرق العلاجيـة الجلدية والاشعاعية بوساطة الاشعة السينية العميقـة .

وحيث تكـون الفائدة أكبر عندما لا يكون الجلد قـد تعـالج كثيرا ٠

وطبعا انه لمن الضروري في السنة التالية والتي تليها بأن يعاد العلاج لمرتين أو ثلاث ، ولفترات أطول ، ومـع شدة أكثر في الصيام ٠

وحتـى لو ان العـلاج لم يكن ناجحا كليـا في المرة الاولى ٠٠ وان الاقسـام الملتهبـة الرطبـة ستجف ، وان الحكة ــ والتي عـادة تكون شديدة ــ تختفي ، وان بقـع الصدف تنقشـع وتتساقط جانبا ، وكل المناطق المصابـة تضمحل الى حجمها السـابق المحدود ، وحتى غالبا انهـا تختفي كليـا ٠

ومـن المحتمل أن يبقى هنـا وهناك بقـع من الاكزما ــ القوباء ــ أو الصدفية ملازمة للمريض ، وهذا يجب ألا يثبط أو يدخل اليأس الينا في أي حال من الاحوال ، لان الجسم يحب أن يترك نفسه مفتوحا نظرا لتركيبه وطريقة التمثيل الغذائي ، كصمام أمان صغير ٠٠ ومن أمثلة هذه

صمامات الامـان ويوجد طبعا كثيرة غيرها مـن : الاقدام المتعرقة ، أو البرودة في الرأس .

وهـذه البقع المتألمـة من الجلد والتي بقيت ستجبر المريض لعدم راحـــة سعيدة وسيبقى حساسا في طريقـة حيـاته وغذائـه .

وفي يوم من الايام فان هذه البقايا أيضا ستختفي كجزاء أو ثواب لاعتنائه الزائد .

وبوساطة أي علاج نستطيع خلال فترة الصيام أن نزيد ونسعف شـــفاء الامراض الجلديـة .. وقد لاحظنـا ان الشخص الصـائم يستجيب ويتحســـن أكثر الى العـلاج الحسي ، والعلاج المثل بالمثل .. والمداواة بوساطة الداء ، وهنا خاصـة الحالات الحساسة فان تركيبـه تمسك عادة الادوية القوية مثل الكبريت وحامض النمليك وغيرها .

والعلاج التنبيهي بوساطة زرق المريض بدمه أو بوله قد يؤخذ بـه وبفائدة .

وبعض قشور النباتات تستعمل موضعيا لتهدئة وشفاء

مرض القوباء .. وكثيرا جدا من الناس يعانون من عدم صفاء ونقاوة الجلد ، الدهني والدمامل .

في حين الصيام محاولة جيدة للقضاء على هذه التعفنات الجلدية مع حمام نخالة الحنطة : « خذ نصف رطل من نخالة الحنطة مع ٢٧٠غم من لحاء شجر البلوط و ١٣٥غم من الخبازي، و ١٣٥غم من نقيع الخبازي، و ١٣٥غم من ورد البابونج .

دع أولا لحاء البلوط ونخالة الحنطة تغلي سوية وبعد ذلك ضع فوقها بقية النباتات ودعها تغلي سوية لمدة عشر دقائق وضعها بعد مزجها جيدا في ماء الحمام الذي تكون حرارته ١٠٠ فهرنهايت « ٣٨ مئوية » ، وحك الجلد أثناء الحمام لتزيد من الفعالية ، وبعد كل حمام يحبذ اجراء فرك وتدليك خفيف مع أخذ الزيوت النباتية للجلد ... على أن يكون التدليك والفرك باتجاه القلب .

واذا بقيت بعض الدهنيات ولم تختف كليا بهذا الحمام والتدليك فعندئذ استعمل الضغط الخفيف حول هذه

المناطق وبصورة دائرية بوساطة حصوة مدلكة خفيفة، وبعد ذلك رطب الجلد بأحد الزيوت النباتية ٠

وماذا يجب أن نلاحظ بعـد الصيام العلاجـي ، لمنـع رجوع الامراض الجلدية ٠٠؟

الغذاء يجب أن يكون ـ جهد المستطاع ـ خاليا مـن الطرشي والتوابل والاملاح الزائدة وكذلك لحوم الخنزير معاستعمال بعض الاملأح البحرية عوضا عنالاملاح العادية وتناول الاغذيـة غير المطبوخة والاكثار مـن الفواكه والاغذية المنبهـة للامعاء والاقلال مـن الزلال ـ البيض ـ وزيادة القلويات كالطماطم والفواكـه والبطاطس والجزر والعنب والحليب وتنظيم عمل الامعاء والسيطرة علىالرغبة فيالاكل أكثر من اللازم، مجرد لاشباع النهم للطعام ٠

أما الاقتراحات الاخرى والمعروفة جيدا فهي : المحافظة عـلى الجلد وفركه بفرشـة خشنة أو جاف وحمامات منظمة هوائيـة وشمسية والاقلاع عن الخمو ندخين ، من العلاجات الناجعة الموصفة للجلد ٠

الفصل السابع

الجهاز الهضمي والاضطرابات الاخرى

أمراض الجهاز الهضمي هي أكثرها شيوعا ، والطبيب دائما ما يجد اولئك الذين يشكون من الامساك ولا يعيرون أهمية لهذه الاعراض ويكتفون بأخذ جرعة ملينة ، وهذا أمر طبيعي واخرين اعتقادهم انه لطبيعي اذا كانت أمعاؤهم تمضي مرة كل يوم واخر أو كل ثلاثة أيام .

ويصح قول « برجر بنر » بأنه لواجب وطبيعي أن تخرج أمعاؤنا ثلاث مرات يوميا ... لماذا ؟ دعنا نفكر بوجبات الطعام .. فاننا « نستورد » ثلاث مرات يوميا واذا ما تكلمنا بصورة عامة كان الواجب أن (تصدر) ثلاث مرات يوميا .

وان كثيرا من الامراض والمنغصات الصحية تبدأ عادة في الجهاز الهضمي وأهمها الصداع ، آلام المفاصل ،

أمراض القلب ، وأمراض الكلى ، والاضطرابات الجلدية، وحتى أشد الامراض كراهية وهي السرطان ، والعرب يدعون منطقة المعدة والامعاء « بيت الداء » .

وان البحاثة الكبير « مجنكرف » كان يوضح لطلابه بالحاح .. ان الموت يرقد في الجهاز الهضمي « وان كثيرا من أمراض العالم، والحوادث المرعبة والخلافات الزوجية، والكآبة ، والحوادث ، والانتحارات ، والفشل في الاعمال، والنكوص في السياسة ، غالبا لا يوجد سبب مدعاة للائمة غير اضطراب الهضم » ..

وهذا ما أوضحه الطبيب « فرانز بنز ولدت » الذي توفي سنة ١٩٢٧ .. وان الاطعمة المحفوظة بواسطة المواد الكيمياوية ، والاطعمة الفصلية المحفوظة والفاقدة لطزاجتها مع الاصباغ المضافة اليها ، والمضغ الردىء للاغذية ومن غير مزج جيد مع اللعاب تكون الركن الدافيء التي تنضج فيها فاكهة الطبيب في ساعات عيادته « او . بجنكر » .

وان الاشنات الحيوية في الامعــاء تضمحل مــع حدوث تحللات وتخمرات غير طبيعية وتكوين غازات التي تمدد الامعاء مكونة مغصا معويا في منطقة الكبد والمعدة والطحال وضيقا في التنفس وضغطا على القلب ودفعــه الى الاعلى ، ومن ثم تظهــر أعراض آلام المفاصل والصداع والصحـــة العليلـــة ٠

وفي وقتنا هذا الذي تزودنا معامل الادوية بكثير مــن الاقراص التي نلتهمها دون وعــي أو تفكير قليل والتــي بدورها تغير باطن الامعاء المحيطة بالجراثيم مــن الطريق والمقاومة الصحيحة ، وغالبــا لا يترك المريض مرتاحا الا وهــو على حافـــة اليأس ومدعاة لحجز سرير فــي أقرب مستشـــفى !٠

وحيث الامعــاء متمددة جــدا ومنتفخة ، وعبارة عــن حقيبة مغلقة مترعة بالغازات والغائط ، والدم والانسجة متسممة بصورة مستمرة من الامعاء ٠

وان الضرر الذي يصيب اشنات الامعاء قد يؤدي فيما

بعد الى التهابات كثيرة وحتى يمتد الى الالتهابات الجلدية ـ العصبية في الجلد ـ ونقصان فيتامين (بـي) المركب أعراض دائما ما تظهر عندما يكون الغذاء مطبوخا ومعـدا بطريقة تتلفه وتجرده من كل المواد الغذائية الحيوية .

وحتى ان الشخص الصائم والذي لم يتعرض للامساك سيتملكه العجب عندمـا يعرف ان كثيرا مـن الترسبات الصلبة القديمة في ثنايا القولون وعندما تطرد خارجا فانها ستشكل نصف الطريق للعلاج ، ماذا يجب أن نعمل اذن ؟ نبدأ بفحص نوع البكتريا والاشنات في الامعاء .

وبعد ذلـك وبكل دقـة نجري غسل الامعـاء الغليظة ولا يعطي بعدهـا سوى الشـــاي والتمارين التنفسـية والاسترخائية لتهدئة منطقة المعدة والامعاء ، وقبل يوم أو يومين من انهـاء الصيام نبدأ باستدراج الامعـاء للطريق الصحيح ، أي اعطـاء المريض البكتريا والاشنان الحيوية للجسم بوساطة الكلاجات التي تذوب في الامعـاء الغليظة والتي تكون محشوة بالبكتريا النافعة ، والتي ستكون جوا

من الصداقة والتعايش السلمي في منطقة الامعاء الغليظة التي ستساعد في هضم البقايا الصلبة من الطعام .

وللمحافظة بصورة صحيحة يجب الحيطة بأخذ الطعام الاقرب للطبيعة « كما سيشار اليه أخيرا » وان السلفا والمضادات الحيوية (كالبنسلين) تؤدي الى مضار كثيرة على حالة الامعاء ، وكذا يجب ان يؤخذ بحذر السكر والاغذية السكرية ، حيث أثبت بأن أخذ ٣٪ من محلول السكر يؤخر ويؤذي المحيط الذي تعيش البكتريا الحياتية في الامعاء .

ونحن نعيش في هذا الوقت الذي اعيد اكتشاف الرباط بين العقل والجسم في الامراض ، وخاصة المعدة والامعاء ، الموضع الذي تنعكس عليه التهيجات اليومية ، والغضب وكل المنغصات اليومية والتوتر الدائم والتي تعمل عملها الفعال حيث تظهر تأثيراتها بصورة القرحة أو الامساك واضطرابات الامعاء المزمنة .

وعلى هذا تجبرنا الامعاء لنجاهد من أجل الموازنة

ونفضل الملينات الطبيعية ، واذا ما وجدنا أي ضرورة لذلك ، مثل بذور الكتان « بعد أن تمضغ جيدا » أو التين الناضج (من غير أخذ التين الاخضر) والزيتون يعمل جيدا لما يمتاز به من زيت طبيعي ، مع ملاحظة غسله وتنظيفه بصورة جيدة ، أو البندق، والخبز الاسمر « المصنوع من الحنطة المجردة ، أو مع الشعير والشوفان (الهرطمان) » ٠٠ وبعد أن تنقع وتؤخذ ، تعمل وبصورة جيدة جدا كمنظمة للامعاء مع ملاحظة وضعها بصورة جيدة٠

قرحة المعدة والامعاء :

ان الصيام بصورة دورية وعموما لا يمكن تحبيذه ولكن لمثل هؤلاء ، الاستجمام وجو مشبع بالانبساط والعمل على اعادة الثقة والانتعاش مع اعطاء غذاء طبيعي خاص « مع عصير البطاطس » وتناول العلاج الطبي الخاص لهم وكذا يقال بالنسبة لإلتهاب المعدة ٠

وبالرغم من النتائج الطبية التي نحصل عليها بمعالجة مرضى أمعاء القولون بالصيام ، ولكن في أغلب الحالات بعد

الفحص الدقيق والتوصيات يمكن اعطاء قرار بالنسبة للحالات المرضية .

واذا ما أهمل مراعاة ذلك فان المريض لا يدهش عندما تكون النتائج غير مشجعة .

ربو القصبات :

ان الصيام العلاجي يعمل لازالة النفث وغالبا ما يساعد على الشفاء وحتى الربو الناتج عن الحساسية والتي عادة يصعب السيطرة عليه غالبا ما يتحسن بالصيام وخاصة ما ينتج عنه من اقلال أو انعدام التهيجات .

وخلال فترة العلاج ان للتوجيه النفسي أهمية عظمى حيث ان في أغلب حالات الربو تلعب الحالة النفسية أكبر الاثر في اضطراب وزيادة الشدة المرضية .. وبصورة ناجحة لايصال المريض الى النهاية الحسنة وانتشاله من وطأة المرض ، وان الايحاءات النفسية لها أثر كبير في العلاج وكذلك الاكثر أهمية في العلاج المواظبة الفردية على

التنفس الصحيح ، وعلى هـــذا فان الصيـام والتمارين العلاجية في الهواء الطلق ، والمسرة ، والتنفس العميق هي المساند الثابتة على سلم الشفاء من ربو القصبات ٠

الحســـاسية :

وكما تعرف عبارة عن زيادة في سرعة الاستجابة مـن مؤثرات أما داخلية أو خارجيـة ٠

ليس فقط ربو القصبات ولكن كذلك ـ حمى التبن ـ ـ حمى الخريف ـ والشري ، وكثير غيرها مـن البثور الناتجة عن الحساسية ٠ وفي هذه الاعراض ، ان الصيام العلاجي مـع الايحاءات النفسية لـه تأثير كبير يعمـل بصورة حسنة، وان شدة حساسية الجسم للمواد الغريبة عادة تختفي وتكون عـادة أعراض الامراض أكثر قابليـة للتحمـل ٠

امراض الكلى والمجاري البولية :

وتعقيبا على أمراض الكلى والمجاري البوليـة ، يمكننا

اللجوء الى قول (اتو بوجنكر) « ان بول الشخص الصائم يشفي ممراته بنفسه » وان الجسم يحاول جاهدا ليكنس الرمل والحصى خلال فترة العلاج ، وكذلك لاحظنا هـذا ما ينطبق على حصى المرارة والصفراء وان استعمال حقن المورفين ما هو الا عمـل المشرف بتدخلـه لتسهيل مرور الحصـاة ٠

وليس فقط حالات التهاب الكلى الحـاد ، ولكن كذلك الحالات المزمنة تتأثر كثيرا بالصيام ٠

وفي حالات تقلص الكلى يعمل الصيام على اطالة الحياة وبالطبع فان الطبيب المتمرس فقط يستطيع أن يحكم على النتائج وحيث انهـا قد تكون علامات غير حميدة اذا لم يهبط ضغط الـدم العالي لذوي الكلية المتقلصة نتيجـة للصيام الطويل ، ولكن حتى في هذه الحالات فان الصيام يحسن الصحة بصورة عامـة ٠٠ وان الميـاه المتجمعة في أنسجة الجسم تقل كثيراً ٠

وفي كل حالات أمراض الكلى فان اتبـاع حمية خاصة يجب أن يؤخذ بهـا بعد الصيام ويحافظ عليهـا ولفترة معينة على أقـل تقدير .. وان جرعات معينة مـن الطب الشعبي قد تكون ذات فائدة ملحوظة .. وبصورة عامة نقـول وبوضوح ، ان الصيام العلاجي يتطلب التشخيص لمرض الكلى والمجاري البولية ، واستنادا الى النتائج فان المختصين بالصيام الطبـي قد عملـوا ولا يزالون يعملون في هـذا العلاج .

وكذا يقــال وبصورة صحيحة عـن العلاج بالصيام لشكوى النســاء ، مع ملاحظة توضيح ومعرفـة أسباب الشكوى .. النزف ، الالم ، الوزم ـ الوذمة .

عدم انتظام الدورة الشهرية :

ان الصيام العلاجـي يأتي بأوفر النتـائج وبصورة خيالية في الاضطرابات التي توافق ـ تغير الحياة ـ سن اليأس ـ عند المرأة ، وعدم انتظام العادة الشهرية وبناء

على قلة افراز هرمونات المبيض عند النساء اللواتي تغلب عليهن السمنة .. فان نساء كثيرات يزرن هذه المراكز بنجاح تام ، ولكن العلاج العجيب يظهر مفعوله الواضح بكثرة عند النساء اللواتي يغلب عليهن الغثيان والقيء خلال فترة الحمل حيث تقل كثيرا ، وفي أحيان كثيرة تختفي بصورة كاملة ومن التجربة لاحظنا ان الاورام الخفيفة في الرحم كالورم العضلي غير الخبيث يبدأ بالضمور والصغر بعد الصيام الطويل .

ويتبع الصيام في حالات أعراض سن اليأس ويفضل الغذاء الطازج وتقليل الملح والتوابل والطرشي وما شابه ذلك ، مع كميات قليلة من اللحوم والاكثار من اللبن المحمض « المختر » أو الالبان الطازجة بمقدار رطل يوزع خلال يوم كامل .

والمنبهات مثل القهوة والشاي القوي ، من غير حليب والتدخين والكحول يجب تجنبها .

ومرة في الاسبوع – على الاقل – أخذ حمام دافيء غير

حار ـ واذا أمكن اضافة زيت الصنوبر، وتدليك الجسم برمته بوساطة فرشاة ينعش الجسم وانه ذو مفعول صحي •
وبالاسلوب نفسه فان العلاج البناء بالصيام ذا المفعول الحسن ليس فقط في كثير من حالات التسمم المزمنة الناتجة عن عدم معرفة استعمال الادوية ولكنها أيضا ذات تأثير فعال في النتائج المترتبة على الحالات المزمنة لمدمني الكحول والتدخين وبحرارة ـ حقائق عن الكحول ـ ـ هوبي ـ انها لجدا معروفة ، ولكن بالنسبة للتأثيرات البطيئة للتدخين ـ على العكس ـ فانها بالنسبة للاكثرية غير معروفة •

ومع هذا فان أي شخص قد فقد المقدرة والطاقة القوية في الارادة خلال ادمانه على التدخين والكحول والمورفين ، فانها لصعوبة جدا أن يستطيع الاستفادة أو الشفاء التام من العلاج بالصيام •

وعندما نتطرق الى الاعراض العصبية يجب أن نعير اهمية خاصة الى الشقيقة والصداع المزمن والتي في أغلب

الاحيان تستجيب بصورة مدهشة للعلاج الذاتي والصيام.

وعند الابتداء يأخذ الشخص انطباعا بأن المرض سوف يظهر بصورة جلية مرة اخرى ، ولكننا نؤكد بعد هذا بأن الاصابات ستحدث غالبا وبدون استثناء أقل تكرارا وأقل شدة ، وكثيرا ما يكون الشفاء كاملا بعد تكرار المعالجة مرة أو مرتين .

وطبعا ان تغير طريقة المعيشة والاكل ضرورية لتكون النتائج أعم وأكثر فائدة ، أما اذا عاد الشخص الى الدار وعاد الى نفس الاخطاء السابقة قبل الصيام فانه سيرجع الى حالته الاولى ان عاجلا أو آجلا .

وان أنجح علاج شخصي للشقيقة هي بعض النباتات وأزهار الاعشاب، زهرة السوسن، وزهرة أصابع العذراء وبعض أزهار النباتات البرية الاخرى .

وهذا ما يقاس به بالنسبة للمرضى الذين يشكون من الآلام العصبية والتهاب الاعصاب والاضطرابات العصبية

بمختلف انواعها وكذا بالنسبة لاولئك المصابين بالارق المتواصل عادة يصومون وبنتائج ناجحة مع ملاحظة بالنسبة لمرضى الارق ان حالتهم قد تسوء في الايام الاولى . وهنا يفيد الاسناد والايحاء الداخلي والمؤثرات الخارجية المشجعة .

وقد يعتقد قسم من الناس بأن الهزال العصبي والوسوسة من الصعب أن يكونوا مرضى ناجحين بالصيام وعلى كل حال فانهم قد يصومون أحسن مما يتوقع واذا لم يفقدوا اضطراباتهم وأعراضهم العصبية نهائيا ، ففي أغلب الاحيان ان هذه الاعراض والاضطرابات تخف كثيرا عما كانت .

ومع هذا ففي حالات كثيرة من حالات الوسوسة وحالات الهستريا العصبية فان خذلان وابطال المؤثر العقلي والذي يعد من النوع المهدىء الجيد الذي يخلفه الاستعداد والتهيؤ الداخلي للشخص ، وهذا التوازن الخطر يجب أن لا يخلخل بوساطة الصيام .. وعلى هذا فمن الضروري

جدا أن الطبيب المعـالج يجب أن تتوفر عنده المعلومات الكافية عن طبيعـة الانسان والا فانه سيجد نفسه معرضا لمشـاكل كثيرة مـع حالات خطرة للامراض العصبيـة والوسوسة والهستيريا ٠

وأما فيما يخص مسببات السرطان ، فان العـلاج بالصيام قد يعطي فوائد جمة في بعضها وحتى بعـد علاج السرطان جراحيـا ـ واذا لا يوجد ما يمنع العلاج ـ فان العلاج بالصيام يمنع احتمال الاصابة أو تكرار الاصابة ، وخير مثال على ذلك ـ هو الدخان ـ حيث يوجد في دخان التبغ « ـ كما هو معروف منذ أمد بعيد ـ » مواد مسببة للسرطان أمثـال مركبات « البنزيرين وكذا انثروسين ، وفينانثرين ، وكربسون » ٠٠ ولتجنب السـرطان يجب مجانبة ومحاذرة « وبما هو مستطاع » كل ما يحوي عـلى هـذه المواد وكذلك المركبـات القيرية والدخان ودخـان الفحـم وفيما عدا ذلك فان أطبـاء الصيام بصعوبة أن يضيفوا أي شيء اخر ٠

ولا نحتاج الى كثير من النقاش لاثبات فوائد الصيام العلاجـي على الغدد الصمـــاء بصورة مفردة أو جماعيـة واضطراباتها المتنوعـــة ، حيث ان الصيام ينبـــه فائدة المجموعة الغددية وما يرتبط بهـذه الغدد ، حيث تعمـل أسرع ٠٠ ومن الطبيعي فانها تقلل شدتها وكذا فان الغدد الخاملة تنشـط ٠

وباختصار وباتباع القانون القوى القـائل بالتعويض بوساطة الصيام ، حيث ان الانسجة الحية تعيد موازنـة الهرمونات ذاتيا وبطريقة صحية ، وللاشارة نذكر هنـــا وبصورة عامة ـ المرضى المصابين بتضخم الغدة الدرقية ـ خلف عظم القص ـ مع صعوبة التنفس والتي تعالج جراحيا وكذا فان بالامكان الحصول عـلى فوائد كبيرة بالصيام ، في حين ان مرضى تضخم الغدة الدرقية التسممي يشكلون استثناء من ذلك حيث لا يسمح لهم بالصيام ٠

وغالبا ما يسمع او يقرأ عن ضرورة ما يسمى بالعلاج الربيعي ، حيث ان في أواخر الخريف والشتاء ، الفرص

نادرة لاغلب الناس الى المزيد من التمارين والتنفس العميق في الهواء الطلق ، والناس غالبا جلوس في غرف رديئة التهوية ومرتفعة الحرارة ونوجزها بأن الضوء والهواء والتمارين والتنفس العميق تكاد تكون معدومة . ويخمد التمثيل الغذائي ويقل وكذا بالنسبة لعملية الافرازات المهمة ، وليس هذا فقط الخطأ ولكن كذلك توفير الفواكه الطازجة والسلاطة والاغذية وغير المطبوخة تكون قليلة وتؤدي الى قلة الفيتامينات والاملاح والمواد الغذائية المهمة للنمو والبناء وكلها تقود الى الاجهاد والتي سبق وان ذكرت كالتعب والنفور وقلة الطاقة للعمل ، والعمل الخامل ، وموجات من الانهيار العصبي والصداع، وغيرها ، وهنا أيضا تحتاج الى العلاج بالصيام والبناء بالاغذية الطازجة الغنية بالفيتامينات .

القسم الثاني

الفصل الثامن

كيف تتم عملية الصيام العلاجي

انك أوشكت على الانتهاء من فتح حزم حقيبة الامتعة ونفضت عنك غبار السفر ، وأنعشت نفسك من ارهاق السفر .

ووجبة من الفاكهة قد أعدت لك ، انها أيضا انعاش ولكنها وصفة لابتداء العلاج .

ومنذ ابتداء العلاج وتحضيراته ، فانك ستجد على المنضدة في الغرفة مطبوعا صغيرا يحوي قواعد هذه الدار وهذه الكراسة تستطيع ارشادك للتقيد بهذه القواعد التي سجلت لضمان راحتك ومسجلة من الخبر المكتسبة من التجارب للوصول الى الهدف باستعادة الانسان لنفسه وزيادة في التفصيل يمكن ادراج بعضها كما يلي :ـ

المريــض

يرشـد المريض بعد وصولـه واستقراره الى الالتزام بمراعاة تعليمات الدار ..

« وان نجاح العلاج يعتمد عليها كليا » .

وللطبيب المقيــم الحق ـ ولفائدة شـفاء المريض ـ والواجب اخراج ـ وبالم ـ رأسـا وتوقيف عـلاج اولئك الذين يزعجون أو ينتهكون النظام المطبق لسنوات عديدة .

ان طهي الطعـام واسلوب العيش في المصـح يجب أن لا يقارن بما هو متعود عليه في أي مكان اخر .. وتفاصيل الحياة كافة هنا ترجع الى ما هو مفكر به جيدا وبتنظيم منهج خاص للعمل للشفاء واعادة بناء الاناس المرضى وأي تفكير لقياسها بمستوى المعيشـة في الفنادق أو المنـازل الخاصة تشير الى قلة فهم مجريات الامور هنا . واستثناء القـاعدة أيضا خاضع للمعالجة بطريقـة تجريبية وان أي شخص لا يستطيع أن يرى مـن البداية أو تنقصه الثقـة

بالعلاج ، فلا محل له عندنا ٠

العلاج الصيامي انه علاج بطولي فاننا نطلب منك أن تتحمل بما لابد منه بروح عالية وفرحة « وكل ما يحدث فانه ضروري للعلاج » ٠

وكثيرا من الامراض الكريهة والممنوعات والتحذيرات لا تصدر من الخرافات القديمة وأقاويل الدجالين ولكنها من تجارب الاخصائيين بالصيام الذين لهم خبرة طويلة في النجاح والفشل على الحالات التي يعتمدون عليها :ـ

١ـ المساجلة حول المرض ، والايام الصعبة ، والتجارة وغيرها من الامور المزعجة وكذلك حول الطعام والتي قد تعكر جو الشفاء والصيام ٠٠ وعلى هذا يجب أن ترفع عن دائرة حياة المريض ٠

٢ـ المصح ، بنظامه ليس عدوا للمذياع ولكنه عدو للضوضاء التي يسببها المذياع ، وعلى هذا اذا ظهر المذياع فلكل رغبته خلال فترة العلاج الصيامي ولكن اصغ اليه بصوت خافت بحيث يسمع في غرفة المريض نفسه ٠

٣ـ الاهمال يوجد المسيىء ، لا تنس ، اقرأ النشرات عـن الصيام .

٤ ـ مؤسسة الصيام ليست مصحا من الطراز الاول وقطعا ان كلمـة الاسراف التـي لا تعود الى طراز هـذا الوقت ولكن أقل وعلى أي حال الى طراز مؤسسة الصيام.

٥ـ وفي عيادة الصيـام فان تحريم السـكائر للمرضى والزائرين بصورة متساوية اختياري .. ولكن طيلة فترة المعالجة ، لا القهـوة ولا المشروبات يجب أن تؤخـذ بأي شكل من الاشكال .. لان كلا من القهوة والكحول ترهـق الكبد ، علاوة على المضار الاخرى . وانها الكبد التي تقوم بكل أعمال ازالة التسمم والتنظيم .

وبايجاز فان أي شخص يتنـاول القهوة أو الكحـول خلال فترة العلاج يعمل عـلى تدمير فرص نجاح شـفائه بنفســـه .

٦ـ ضبط الـوقت وتحديد المواعيـد تأدب ، وعـدم مراعاة ضبط الوقت وتحديد المواعيد استهتار !

٧- زيارة السينما والمسارح بالرغم انها غير ممنوعة فانهـــا تتعارض والقدرة الحتميــة للعلاج ، وكذلك فان المجادلات والاختلافات بصورة عامة ضد روحية العلاج ٠

٨- بين الظهر والساعة الثالثة مساء راحة منتصف النهار ٠٠ انهــا قاعدة في مؤسسة الصيــام وان الصائم يضطجع في هذه الفترة في لفافة خفيفة ٠

٩- ان طول فترة العلاج يقررها الطبيب بعد العيادة على ضوء ما يجده في المريض نتيجة للفحص ٠

١٠- الاعتنــاء المباشر والاشراف خـلال فترة العلاج يتولاه شخص مسؤول عـن الردهة ويكـون على اتصــال دائـم بالطبيب ٠

١١- المحاضرات حول مواضيع التثقيف الصحـي جزء مـن العلاج وترتفع الى مستوى الصيام نفســه ٠ والذين لا يحضرون هذه المحاضرات يقللون من فائدة العلاج وعلى هـذا فالطبيب لا يمكنــه اعطاء الضمانات الكافية لمثــل هؤلاء المرضى ٠

١٢ـ الايام الثلاثـة الاولى وخاصـة في فترة العـلاج الاولي للصيـام ، والايام الثلاثة الاولى للبنـاء الجسمي عادة تكون النقطة الحرجة في العلاج .

وفي هذه الفترات لا تذهب الى نزهات طويلة أو ركوب السيارة وغيرها ، ولكـن بالامكان أن تتمشى كمـا ترغب ولمدة نصف ساعة صباحا ومثلها عصرا .

١٣ـ الحمام مرتـان في الاسبوع ، وبتحضير خـاص ولا تكون الحرارة أكثر من (٣٨) مئوية/١٠٠ فهرنايت .

ويحضر بالاتفاق مـع الممرضة المشرفـة ، والسباحة ممنوعة خلاـل فترة الصيام ، ولكن الحركة داخل المـاء وحتى الركبة تعمل بعد الموافقة .

ومن المحتمل بعد ان أخذت روحية وكتيب تعليمات الـدار فانك ستعجب لماذا تكـون الفاكهة هـي السابقة اليك هنـــا ..؟

يوم الفاكهة ليس فقط ليعطي كمية وافرة من السوائل تبقى داخل الجسم ولكن كذلك لوحظ ان بقايا الاغذيـة

السابقة في الامعاء بعد الصيــام هي بقايا الفواكــه وليس البقايا المتعفنة للاغذية الاخرى •

وبعد وجبة الفاكهة ستأتي الممرضة اليك وتزنك وان بطاقة الوزن التي سلمت اليك من الدائرة ستحفظ وزنك الاول منذ بداية العلاج •

ـ تحفظ هديتك الينا ! ـ

وبعد الوزن تذهب بك الممرضة الى الطبيب ، والذي عنده العلم من قبل الطبيب الاختصاصي ـ الذي وضعت به ثقتك ـ الذي نصح لك الصيام •• وحيث انك قبلت ذلك بكل ارادتك وانها واضحة له ما سوف تشعر بــه أنت، وقبلت ذلك بكل ارادتك وانها واضحة له ما سوف تشعر به أنت الان •

عندما تصبح الامور أكثر جدية، مع اختلاف في الوضع والمحيط وقد تعكس بعض الشكوك والخوف وخاصة في الزيارة الاولى للمطعـم •• ـ وأخص خــلال فترة طعـام الفاكهـة ـ •• وهمسات مــن الكلام تصلك عبر الموائد

الاخرى أنظمة » وعادة يطلقونها كخبراء قدامى وذوي أياد مسبقة أمام القادمين الجدد » تكون رابطـة للكلمات والافكار والتي ستكون غريبة اذا لم تكن بلهاء في اذنيك !

« كلوبرز ، رودرز ، الايام الحرجـة ، شـد الكبد ، أعراض النكسة » وغيرها بهذا المعنى ٠٠ والغريب عادة وبكل دقة عندما تزوره لاول مرة بأنك قد تكون خائفا من كتلك الشخصية ٠ وعلى هذا يجب ان تتأكد بأن الارتباك والتهيب بالنسبة لك يرجع بالنسبة له الى لاشيء ، وكما لا يوجد عمـق عند العلمـــاء النفسانيين ما لم يكونـــوا بممارستهم هم أنفسهم عرضة للتحليل التعليمي ٠ وكذا بالنسبة لاختصاصي الصيـام حيث لا يوجد منهم من لم يكن قد مارس كل ظروف طرق الصيام وشاهد أعراضها بالنسبة لنفسه شخصيا وعقليا وروحيا ٠

اضافة الى ممارسته الطويلة التي يمكن أن يجمعها مع مرضاه العديدين باختلافهم وتشابههم ٠٠ وعلى هذا يجب أن تطمئن لتفهمه العميق مـن اللحظة التي فيهـا العلاج

وخلال كل احتمالات الصعوبات التي قد تحدث ٠

ومنذ البداية عادة سوف يفحصك الطبيب بكـل روية وعناية ، وسيسجل بكل دقة ملاحظاته عن تاريخ المرض منـذ الطفولة حتى الساعة التي يقابلك فيهـا ٠٠ وعند الفحص الطبي سيسجل قبل كل شيء كفاية القلب وحجم وحساسية منطقـة الكبد للالم وكـذا عما قد يجـد في الاعضاء الباطنية وفحص الاطراف والمفاصل، والانعكاسات العصبية ومقارنتها بمـا هو مثبت بالتقرير المرسل مـن الطبيب الذي أرسلك للعلاج ٠

وبعد هذا اذا كان يدور في خلدك أي قلق ، خوف، أو استفهام فواجب أن تطرحها أمامـه بكل ثقـة لانك محاط بأياد أمينـة ٠٠ وبعدها اترك بكل دقـة وعناية وثقـة غرفـة الفحص ٠

وفي صباح اليوم التالي ضع في حسابك بأنك ستزور المختبر لاجراء البعض مـن الفحوص للدم والبول ، واذا وجدت ضرورة فان تخطيطا للقلب سـيجري للتأكد مـن

طبيعة عمل القلب .

وفي أول صباح من أيام العلاج وقد تركك للعمل من أجلك وعلى هذا فان هذا البرنامج سينتهي عند منتصف النهار بعد زيارة اخرى للطبيب .

وخلال اليوم الاول للعلاج ـ يوم الفاكهة ـ سوف تجعل نفسك أكثر تكيفا لروحية المحل والتي سيكون لها الاثر الاكبر في شفائك .

ان الوجبات الثلاث من الفاكهة ستكون ـ حسب فصول السنة ـ التفاح ، الكمثرى ، البرتقال ، التين ، العنجاص وغيرها من الفواكه المتوفرة ، وطبعا يسمح لك لتخدم نفسك ضمن ما هو مقرر لك وبما يساوي رطلين من الفاكهة يوميا .

واذا عطشت خلافا لما هو متوقع فانك تستطيع أن تطفيء ظمأك بين الوجبات بواسطة الماء .. وبدون أدنى شك انك من النوع الذي يرغب اكمال الصيام بكل « توافق وانتظام » وانك تستطيع أن تروض نفسك

خلال يوم الفاكهـة باحسن طريقة مثاليـــة لايام الصيام وذلك بالمواظبة وقراءة المجلات .

وعندئذ عندما تكـون قد أصلحت نظرتك الخاطئـة الاولى ، أو انها قد أصلحت لك وعند زيارة نصف النهار للطبيب ، وعندما تكون قد وضعت قدمك في غرفته للمرة الثانية ، ستجد على منضدتك ـ مرشدك ـ بجانب أوراق تاريخ حالتك الصحية ، ملاحظات عن خطة العلاج ، وهذه الخطة للعلاج أدخلت عـلى بطاقة الوزن .. وهنا سـجل بأنك ـ مثلا ـ ستصوم لمدة واحد وعشرين يوما وكذلك جميـــع العلاجات الفيزيائيـــة والعقاقيرية مثبتة عـــلى بطاقــة الوزن .

واحد وعشرون يوما .. يجب ألا تهلع .

البارحة واليــوم وأنت في أرض المصـــح وان خبرة المرضى الشخصية بواقع الحال والذين لا يزالون يتمتعون بكل صحة بعـد واحد وعشرين يوما ، ثمانيـة وعشرين يومـا أو حتى خمســة وثلاثين يومـا . وكلهم حيويـة

ومعنويات مرتفعة ولا يشعرون باي كرب من الجوع ..
وكما يحدث بالنسبة لكثير من الحالات يظهرون وبنوع
من الاسف ، لان أيام الصيام ستنتهي بهذه السرعة ..
وهذا ما سيكون بالنسبة لك كذلك .. وبجانب هذا
ورغم الدراسة الوافية التي ستقرر الايام التي
ستصومها فان هذه ليست غير قابلة للتغيير ، واذا
ما اقتضى الامر فان مدة العلاج ستقصر أو ستطول ،
« وان الاخير أكثر احتمالا كما قد تتصور » ، كما هو
مقترح بالنسبة لحالتك بكل دقة وباشراف عيون خبيرة
بالصيام .. سلح نفسك بجواز سفر للصيام ، بطاقة
السمنة هي الطلسم « التعويذة » وان ملاحظات الطبيب
هي شارات المرور .. وعلى هذا فانك تملك الوثائق
البيضاء والسوداء ذات الاهمية الخاصة .. وان هذه
البطاقة هي أهم هذه الوثائق ، وان العلاج في كل يوم
يسجل لتوجيه المرضة وتوجيهك وأحيانا نذكر أنفسنا
مع ابتسامة عريضة بأن الشفاء « مثبت على البطاقة » ،

وان البطاقة موضوعة مع أوراق تعطي تعليمات الدار مرة اخرى ، ولكن هذه المرة بتفكير أكثر جدية ، وعلى هـذا مرارا وتكرارا تعكس عليـك المحيط العلاجي وأهميتـه وبنفس الوقت نقول بأن الواجب من المريض ومن رغبتـه الداخليـة أن يعكس على زميلـه المريض من أجل رفـع الصحة والشـفاء .

دار الصيـــام

للدار هدف العلاج مع ملائمته لكل شخص ..

واذا اوليت العناية الى الجسم ووظائفه من غير العقل والروح فان العامل المهم في الشفاء قد ترك جانبا ، وعلى هـــذا فان جوا هادئا مترابطا داخليـا ذو أهميـة كبرى لنجاح العـلاج .

وأثنـاء محادثة المريض ، فان السـطحيات والماديات والعواطف يجب أن لا تحـرك ، والعكس فان المزعجـات والاضطرابات » والتي تشـمل كـل القضايا السياسية

والتعقيبات على الحوادث ، فانها لا تتلاءم مع العيش الداخلي للدار .

ولهذا السبب نسأل حول الحقيقة بأن لا يوجد مذياع عام في بهو الاستقبال ، ونحن لا نشجع الحاجة التي يبديها قسم من المرضى ويلحون عليها ، كما هي عادتهم في حياتهم اليومية ، ونحن بدورنا نوجه المرضى لملاحظة الاشياء التي تساعد وتبث جو الشفاء .

وهذه تعمل فقط من أجل المرضى الذين يرغبون في خبرة التأثير لكل ما هو صحي على الجسم ، الحياة ـ العقل ـ والروح .

ان عيادتنا ليست فندقا مع خدمات خاصة للضيوف ، ولا منصة للاستعلامات لاخذ المعلومات .. لكن لهؤلاء المرضى مع الافكار الخاطئة والاعمال المغلوطة لحياتهم الداخلية والذين يأتون للتغلب على مشاكلهم وللشفاء .

الحزن ، والقلق ، وقلقه الفردي أو المجموع للحصول على قسط وافر من الحظ ، فانها تبحث مع الطبيب أو

انهـا تحل شخصيا بالاتصال مـع المجموع خلال ساعة المناقشـــة ٠

وسنكون سـندا لتوجيه كـل مريض يقـاوم التأثير الانسجامي والذي يوصيه به الاخرون أثناء حديثهم معه ٠

وان الرصانة الداخلية والهدوء التي يجب أن لا يسمح بتخلخلها من العوامل المهمـة للشفاء والمساندة المشتركة بين المرضى أنفسهم دائما وأبدا مـن الضرورة بمكـان في جميع الحالات ، وان أي شخص يحب أن يتبارك فعليـه أن يتحمل الالم الكثير مـن التسبيح من أجل نفسـه ٠ وكافة الاشياء تؤخذ بنظر الاعتبار ، وان الشخص الذي يرغب في الشفاء هنا، عليه أن يقطع كل علاقاته مع حياته اليومية السابقة « الحياة اليومية السابقة التي أمرضته » ودعه يتمتع بالفرصة الطيبة للعلاج بدلا من ملاحقة ولعه للانتقاد واثارة العواطف والانغماس في الملذات والتشاؤم وغيرهـــا ٠

وان يوم الفاكهة يعقبـــه « يوم كلوبر » ـ جوهـان

رودلف كلوبر ـ الذي اكتشف الملح المسمى باسمه وانه لكيمياني في عصر بارسليوس العظيم ٠

وان اختصاصي الصيام يجب أن يمارس بعض الكيمياء وانهـا لحقيقة بأنـه لن يغير الرصاص الى ذهب ولكنـه ـ بكل تأكيد ـ سيعتني بتحويل المواد الخانقة للمريض واثقال الاحياء في داخله الى صحة ذهبية ، وقبل المباشرة بهذه العملية تأتي أهمية التنظيف ، وعلى هـذا يبدأ أولا بكنس وتنظيف السطح الداخلي للمريض بمسهل قوي ، المكتشف من قبل « كلوبر » ٠

ولهذه الغاية فانك تستلم منذ الصباح بعد يوم الصيام ما يقرب مـن الاونس والنصف من ملح كلوبر مـع رطل وربع من الماء الدافيء ٠٠ ولا تتوقع أن تجد طعمه لذيذا ، ولهـذا السبب ستضع الخـادم كأسا من العصير بجانب قنينة كلوبر ٠٠ ومع كل شربة مرة من الملح بامكانك أن تأخذ جرعة لذيذة من العصير ٠

وبعد التفريغ القوي المتكرر لمفعول ملح كلوبر، فانك تعتقد بأنك ستمر في الايام التاليــة للصيام ولا شيء في الامعاء ٠٠ وهذا نوع من الخطأ ، حيث ان امعاء الانسان - كما سترى - ليست فقط لامتصاص المواد الغذائيــة مــن الطعام ، وتدفــع الفضلات غير المهضومة بحركاتها المتعاقبة شبه الدودية لطرحها خارجا ، ولكنها تخدم أكثر مــن هذا - كمــا يفعل الجلد - حيث ان الافرازات مــن داخل الجسم والتي بواسطتها يتـم الافراغ مــن جدران الامعــاء الى داخل القنــاة الهضمية ، أضف الى هــذا فان الكائنات الحيــة تبقى لمدة طويلــة في الجيوب المعوية في الامعاء الغليظــة بين فضبلات البراز والتي تسبب التهاب الجدران المعوية الداخلية ٠

ومن هذا فانك ستحكم بنفسك بأن ملح كلوبر قد أزال الفضلات المتبقيــة في الامعاء ، وبعد هذا التنظيف العــام فانك تتناول قدحا مــن شاي النعناع ، وعلى هــذا فان الاضطرابات التــي حدثت داخل الجوف البطنــي ستعود

الى سكينتها ولا طعام اخر سيقدم لك الان ٠

وان الطبيب قد لا يجد نفسه مضطرا لوصف حقنة شرجية بين يوم واخر في الصباح الباكر لمرضاه اذا ما بقت الامعاء فارغة من غير ان تملأ من الافراز الداخلي ٠٠ وقد يكون مدهشا بأن ستجد هناك حاجة الى اليوم العاشر أو الخامس عشر أو حتى الى اليوم العشرين من الصيام بأن ماء الحقنة الشرجية هو الذي يرطب محتويات الامعاء ٠

وبعد كل هذا فان الحقيقة ليست بغريبة جدا ، فان عملية التمثيل سائرة طبعا حتى في الاحياء الصائمة ٠٠ وقد يوحي هذا القول بنوع من التناقض الظاهر ٠

ولكن الانسان الصائم ـ يقتات على نفسه ـ فانه يعيش ـ وهذا ما يجب أن يقبل ـ على ما يترك له فانه يمثل الاكثر عدم نقاوة ، والادنى من المواد والتي تكون في المتناول « العملية التي يطلق عليها او٠ بوجنكر اسم تصريف النفايات أو حرق النفايات » ٠٠ وبتوافق تام

مع ما يعبر عنه أحد الاعضاء النباتيين ، حيث يستطيع الواحد أن يقول بأن تركيب الانسان الصائم يغذي نفسه على لحمه . وبالرغم ان الاردأ هو الذي يمكن طرحه ، ومثالا أنسجته المريضة ، أو الانسجة المريضة المثقلة .. وبهذا فان حالة الصيام والتي هي من نوع قلة الغذاء « والتي ستقود بالطبع الى فقدان غير متساوي » والذي لا يمكن تنظيفه أو طرحه بوساطة الهواء من الرئتين أو الجلد أو عمل الكبد فانه سيطرح الى داخل الامعاء .

وعلى هذا يجب ألا تتعود على الحقنة الشرجية بين يوم واخر خلال فترة الصيام التي تعقب أخذ ملح كابر .. وان أيام الصيام ستمضي حسب الخطة التالية :ـ

ان الحقنة التي اشير اليها يعقبها شراب قدح من شاي النعناع أو شاي البابونج ، وبعد هذا اذا لم تعط موعد في الفحص ، فانك تستطيع ان تأخذ الامور بهدوء حتى الساعة الحادية عشرة صباحا .. تستطيع أن تذهب للمسير أو تنصرف باشغال نفسك بنفسك وبهدوء

في غرفتك .

وفي الساعة الحادية عشرة صباحا في غرفة الطعام ستأخذ كأسا طازجا نظيفا من عصير الفواكه والخضروات أو قدحا دافئا من شوربة الخضروات .. وفي المساء شاي أو عصير العنب المحلي ، وان غرضها طبي ويجب أن تقاس بهذا المقياس فقط .

واذا شعرت بظمأ شديد خلال النهار فلا حاجة للتردد بأن تأخذ كمية من الماء أو بعض المياه المعدنية ـ بارلمونت ـ .. وفي الحقيقة اذا أردت أن تكون ناجحا جدا في فقدانك الوزن ، فعندئذ خلال فترة الصيام اشرب بصورة مستمرة شراب ـ بارلمونت ـ أو فقط مجرد ماء الينابيع النقي الحديث .. حيث ان هذه وصفة مجربة لاكثر نقص في الوزن .

وان اعطاء السوائل قد يختلف بالنوع والكمية ضمن اطار محدود فقط ومرسوم لاشخاص يقدر خلال فترة الفحص .

الفصل التاسع

راحة ـ تمارين ـ ثقافة صحية

من الساعة الثانية عشرة وحتى الساعة الثانية والنصف بعد الظهر تنال راحة في السرير ، هي الوصفة التي تقدم لك ٠٠ ورابط الكبد « بربسننتر » الذي سيقدم لك من قبل الممرضة في هذه الساعة ـ سينبه عمل كبدك بكل قوة ، حيث ان هذا المركز ـ للتأكسد في عمل المختبر ـ لتمثيل الغذاء ، يجب أن يعمل أكثر خلال فترة الصيام في الايام العادية ٠٠ وهكذا ترى من خلال هذه الحقيقة ـ بعكس ما يرغب الكثيرون ـ بأن الصيام العلاجي ليس عملية سهلة وسالبة خلال فترة راحة بعيدا عن الازدحام الجنوني ، ولكن عملية الشفاء وتأثيرها يجب ان تأخذ دورها بايجابية خلال هذه الفترة ٠٠ ففي الوقت الذي تكون معدتك ـ مثلا ـ تعمل أقل فان كبدك سيعمل أكثر وأصعب من الايام العادية

والذي سيكيف خلاياك للصيام ٠

وعلى هذا فان الكبد يساعد للعمل في حين ان البقية في راحة وفي سرير مريح ٠٠ أضف الى ذلك في الوقت عينه ان الكبد تشد وكلا العمليتين تهدفان الى نفس الطريق ٠

وان جسم الانسان خلال الراحة لا يحتاج - كما هو أثناء الحركة والعمل - الى كمية كبيرة من الدم الى العضلات والدماغ ٠٠ وعلى هذا فان الكبد تستطيع خلال فترة الراحة في المنام ، بأن تضخ نفسها بدفعة من الدم لا يحتاج اليه في منطقة اخرى من الجسم وللسبب نفسه يفضل في الايام الاعتيادية الى راحة قصيرة جسمية وعقلية بعد الطعام لتزويد الاعضاء الهاضمة بكمية غير محدودة من جريان الدم اليها ٠

وان كبد الشخص الصائم يستلم الكمية المطلوبة من جريان الدم وبمساعدة الكمادات الرطبة والدافئة التي توضع باردة أولا ومن ثم تدفأ بوساطة كيس مطاطي

حار على مسافة ملائمة وطريقة مجربة .. وبعد انتهاء راحتك في السرير وعملية شد الكبد تكون منتهية .. يجب ان تأخذ حذرك بعدم نهوضك بسرعة ولكن بهدوء وتدريجيا ، والغاية من ذلك واضح تماما من خلال الشرح السابق حيث ان الكبد والاعضاء الاخرى في الجوف البطني أيضا تكون مترعة بالدم وهذا عادة على حساب الدم في الدماغ .. وعندما تطفر بسرعة من الوضع الافقي الى الوضع العمودي فانك تتوقع الكثير من السرعة التي بوساطتها ستنظم الدورة الدموية نفسها الى الوضع الطبيعي ، وهكذا يكون الشعور بالدوار والذي بحد ذاته غير ضار ولكنه متعب وان غشاوة سوداء ، أو الحقيقة في بعض الحالات اغماء خفيف .. ولهذا السبب خذ حذرك هنا وأيضا لاجل منفعتك لاتجهد نفسك فان الامتنان للاعتدال في حين ان الاجبار يقود الى ارتباك العمل .

هذه وغيرها من التفاصيل المشابهة ، وكذلك

الحقائق الثابتة النافعة » في فن الحياة ، ستشرح لك بالتفصيل في المحاضرات أو المناقشات الجماعية ـ كما نسميها ـ والتي تعقد في أربع امسيات في الاسبوع والتي أبغي منها أكثر تقربا ، وهذا العمل لتنوير الفكر ضروري جدا ومهم بالنسبة للعلاج بالصيام ، وانك تفكر بصفاء خلال المسيرة الصباحية أو المسائية والتي هي جزء من النظام الكامل للعلاج اليومي تماما ٠٠ كما ان راحة منتصف النهار فرصة الكبد لاكثار الدم الذي يغذيه والذي هو ضروري لتحسين العمل الى كل الاعضاء، وعلى هذا فان الوقت قد حان للعضلات والدماغ.

عندما تذهب للمسير فانك ستمرن بصورة عملية كل العضلات بطريقة منتظمة ليس فقط عضلات الساقين والذراعين ولكن نتيجة للتنفس العميق تمرن العضلات الوربية (بين الاضلاع) وكذلك الحجاب الحاجز الذي سيحرك (يدلك) الجوف البطني ٠٠ وأيضا سنستعمل العضلة المهمة للقلب والملايين من العضلات التي تعمل

على بسط وانقباض الشعيرات الدموية والتي تسيطر على حركة الدم ، وعلى حالة هذه الشعيرات يعتمد مستقبل حياتنا .. وعلى هـذا ـ وخاصة من وجهـة علم الاحياء الطبيـة ـ فان على تشخيص حالـــة الشعيرات تعتمد بنية الجسـم .

وان السائر كذلك يمرن دماغه ـ وهنـا يختلف عن تمرين العضلات ـ ويمرن قلبه وليس للاشيء انالفلاسفة العظام القدامى وضحوا(١) ـ التجوال ـ والذي يقـول « انهم يعقلون عندما يتمشون » .

وفي مسيرة الصباح أو مسيرة المساء والتي ستكون جزء مـن منهـاج صدومك اليومي ، وانـه يجب ان تتلاءم واحساسك الظاهر مما يفعله العلاج من أجلك ، اضافـة الى انك سـترى ان الصيـام له مثل فعالـة ، ونبدأ بأن

---

(١) مختص بتعاليم أرسطو « لانه كان يعلـم وهو يتمشى فـي الرواق » .

ارادتك ستعمل من أجل تحقيق العلاج كما هو في التعليمات ، وبأن تقول « لا » للطعام خلال الايام أو الاسابيع التي ستقضيها في الصيام .

وكذلك خلال فترة الصيام فان طبيبك الداخلي - سيكون فعالا - وأكثر حيوية من بقية الايام الاعتيادية وأخيرا فان شعورك يجب أن يكون ملازما بشدة الى كل شيء يحدث لتجديد الجسم والعقل وهذه الاعمال المتعددة تستطيع - على كل حال - ان تأخذ دورها فقط عندما يكون داخلك راكنا للهدوء والسكينة بدلا من العيش بصورة دائمة بجهاد وخصام .

وخلال المسير في محيط بديع داخل مركز الصيام ، تختاره بنفسك .. وعندما تشعر بالهدوء ستجد الافكار بنفسك كهذه مثلا :-

« أنا لا أصوم لاني فقدت الشهية على الطعام .. ولكن لاني قررت أن أفعل ذلك بمحض اختياري الخاص .. وان الارادة المتوقدة ستقول « لا » للطعام

خلال فترة الصيام اذا ما تفتحت الشهية للطعام ..
وعلى هذا فان ارادتي الانسانية ستوجه ضد واحدة من
أقوى الاحتياجات الحياتية وضد الرغبة للاكل يوميا
وعدة مرات في اليوم .. » .

اذن وكما يرغب طبيبك ، أتحفك السير بهذه
الافكار أو ما شابه ذلك من الحيوية الجديدة ، فعندئذ
لك الحق بأن تأخذ موقف المتوقع لاشياء كثيرة عن السر
الخفي للصيام الديني .

ومن العصور السحيقة في القدم وحتى هذه الايام فان
الشفاء والنجاة مرتبطان مع بعضهما أكثر من المتوقع ..
« مع هذا فان الادمغة المتفتحة لقيادة الطب الحديث
تعرف هذا وتصر عليه كحقيقة ثابتة » .

وبعض ظواهر الصيام يمكن تفسيرها بالحقيقة التي
تقول بأن الحقائق الضعيفة يمكن أن نقاومها لوقت ما ،
أو نتوقف للتأكد منها ، في حين ان الحقائق الثابتة
تأخذ مجراها لتؤكد نفسها ، في الوقت نفسه الذي

تحاول بعض الارتباكات الواهية التأثير عليها ٠٠ وان أوضح حقيقة - على كل حال - تستطيع أن تؤكد التأثير الخير في الانسان هي القدرة الالهية ، والتي منها كل الشرائع أنزلت وكذلك كل التعاليم الصحية، وان وقت الصيام هو وقت الراحة ، لان الإنسان يسمو عن الامور الدنيوية الى المحيط الذي فيه اللاهوت الذي يحدد الجسم والعقل والروح ٠

وقد أصبح واضحا لك وخاصة اذا ما فكرت بالدور العظيم الذي لعبه الصيام في الازمنة القديمة في الديانات الهندية والفارسية واليهودية والمسيحية والاسلامية(١) ، حيث انّ أي صيام هو صيام علاجي من وجهتين فيما يخص « الخدمة الالهية » ٠

---

(١) ان المسيح وموسى وبوذا ومحمد صلى الله عليه وسلم صاموا ٠٠ ليس لانهم مرضى ، ولكن في ذلك الوقت واجهوا الحقائق الداخلية المهمة وبوساطة الصيام والتنقية يستلهمون - كما نستطيع أن نتصور - ليدركوا صوت وارادة الله ٠

ففي ناحية يخدم الشخص بأن ينقي نفسه للصيام كما في الحقيقة يستعيد قدسيته ، وكذلك تستعيد صورة الانسان لتكوينه « لانها تخدم الانسان الصحيح وليس المريض الذي هو صورة مشوهة ونسخة داكنة للنموذج الاصلي » .

ومن ناحية اخرى فان اللاهوت يخدمك ـ كذلك ـ عندما تصوم بكل القوى البناءة والتي هي في نطاق العمل الان في داخل ذاتك .

وللطبيب فانها لحقيقة مدهشة وعملية أن يرى عددا كبيرا من مرضاه ينضوون بسرعة نحو عدوى تصيبهم بنار الجو المحيط بهم في المصح المشحون بروح الشفاء .

واننا قد شهدنا الكثير من التحول الداخلي وكثيرا من بداية جديدة لتصيب الانسان وطريقة الانجاز التي تمت بها في الايام القليلة للعلاج .

ولهذا ليس من المستبعد بأنك ستجد خلال الاسبوع الاول والثـاني للمسير نجاحا لهـذا الشعور الداخلـي للشفاء والايمان بطريقتك الخاصة ، وسوف تقـاد عقليا وروحيا لتهيئة نفسك الى ساعات المناقشة الجماعية وان المحاضرات وساعات المناقشـة الجماعية كما نسميها ، تتم سـاعة الاستشارة الطبيـة خلال فترة العلاج التـي تواجـه بهـا طبيبك بمفردك وتناقش معـه تفاصيل مدة العلاج .

ودائما توجد مشـاكل شخصية لتبحث ، وهـذا ما ينطبق بصورة متساوية عـلى كل فرد ولا يسمح لاي شـخص بأن يتفوق بالاهميـة ، وان يأخـذ الـوقت والطاقة عـلى حساب الاخرين ، وهذا ليس فقط السبب بأن وفي أربع امسيات في الاسبوع معلوم وبوضوح تؤخذ ملاحظات حول العلاج ، وتسجل للمريض الذي سيواجه مـن الطبيب وجميعكم وبصورة أكيدة ستسترشدون حول الصيام وعن تفصيلات مدة العلاج وعن طريقة « رودر »

في العلاج الذاتي ، والغذاء الصحي وهكذا ... ،

وهـذا يحدث بصورة منتظمـة وفي اطار جماعي في ساعات المناقشـة .

ومع هذا فان نمو جماعات العلاج الذاتي وتهيئة الجو فانـه الاكثر أهميـــة وان موضوع المحاضرة خلال فترة النقاش الجماعي يذهب بعمق أكثر وليس فقط يخلد الى الراحة بمجرد وصف العلاج وبوضح الطرق المتبعـة واعطاء المران في فن الحيـاة ، ولكن الاكثر أهميـة من حياة الانسان تبحث باسهاب ولك كل الحق بأن تضع اسـئلة مكتوبة في الصندوق المعـد عند باب قاعـة المحاضرات ـ ومن خلال التجارب ـ فان هذه الاسئلة لها علاقـة جانبية بالصحـة ، ولكن في أغلب الاحيـان فان الاسئلة تدور حول طرق اكتشاف وتقييم معنى الحيـاة وبالمشاركة في هذه الساعات مـن المناقشات الجماعية ، فانك ستتعلم بأن الثقافـة للحيـاة التي سيحتلها ذات فائدة قاطعة لك خلال العلاج وبعده .

وخلال العـلاج فان النجــاح يكون أكثر وذا فائدة حقيقية أعمق ، اذا ما أنت نفســك أخذت جزءا بمحض حريتك وأبديت تفهما أصيلا للعلاج ٠

وان الانســان الذي يحشر نفســـه بدفع خلال فترة الصيــام أو ان يجبر بوســاطة الطبيب ، سيقلل الفائدة المرجوة من هـذا الطريق الرائع في فـن الشفاء ٠ ومن خلال الحقيقة ، وذلك بأنك نفسك يجب أن تكون عندك الرغبـة لتغطية الطريق فانك بانتظــام ستحصل عـلى التمثيل الشفائي للصيام وعندئذ فانك ستصوم كشخص متكامل وليس فقط كجسم سلبي جزع ٠

وفي يــوم صومك الاول للصيــــام واستنتاجاتك والمحاضرات الجماعية كلها خلفك فانك الان قـد نفذت الى أعماق الطبيعة وتعمل بسر هذا العلاج ٠

وكذلك ـ جزءا لارشادات المباشرة ـ وبعضا من خلال المحاضرات قد أصبحت متعودا على التفصيلات الفنيــة للمنهاج اليومي

الفصـل العاشـر

الاعتناء بالجسم أيام الصيـام

هذا الفصل ذو أهميـة خاصة لك ولحالتك الصحية وقد سمعت سابقا بان أمعاء الشخص الصائم تعمل على الافرازات الداخليـة ·

وفي أعلى الجهاز الهضمي وفي فجوة الفـم ـ اللسان الذي يعطـي نموذجا حيا لهذه العمليـة ، فعندما يعمـل كعضـو للافراز ابان فترة الصيـام فان اللسان يغطـى بطبقة كثيفـة ·· وطبعا فان رائحة فميـة كريهة تظهر ـ خلوف ـ وان رائحـة تنفس الصائم مزعجة ، ولكن الذي يبدو لنا غير طبيعي هو الغطاء غير الطبيعي الذي يحدث أثنـاء المرض ·· وعـلى أي شيء يعيش الشخص أثنـاء الصيام ··؟

ـ على نفسـه ··

فانه في حالـــة تمثيل داخلي ، بحيث يهضم اللحـم الانساني ، ملكه الخاص ..

الانسجة المريضــة ، الفضلات الزائدة ، الترسبات الشحمية ، فانهـــا الاولى والاسبق التـــي « تنهضم » ولا عجب ، اذن ففي مثل هكذا « غـذاء » وان الاحيـاء مشغولة للتخلص من الفضلات الواطئة وفي أسهل طريقة ممكنـــة .

وفي محل النفايات عندما تحرق لا يمكنك أن تتوقع بأنك ستجد روائح طيبـة !

وعلى هذا فان العناية الزائدة ضرورية جدا للفم تماما كما هو تنظيف الامعاء بالحقنة ، كما سبق وأن وصفناها وان طبيبك سيهب لمساعدتك بالتغلب على هذه الرائحة.

الطعم المزعج في الفم والرائحة الكريهة تخلف كثيرا من المشاكل لكل مريض صائم ، وانها تقرز وتنفر وتعزله عن غير الصائمين .

وان عملية التأكسد والتنظيف تشمل كذلك ، وكما قال جاستوف جيكر « المرض معناه النتانة » !

ما العمـل اذن ٠٠؟

انـه لحق أن ترتاب بالمركبـات الصناعية ، مثـل الغرغرة ، والحبـوب ، والاقراص وكذلك المنتجـات الصناعيـة للمستحضرات الكلوروفيلية الرائجـة الان واحتمالا فان مفعولها لا يتوقف للقضاء على نمو البكتريا في جوف الفم ـ وحيث يجب أن تكـون مؤثرة فقـط ـ ولكن تكون أكثر فعالية عندما تسبب اضطرابا في النسبة الطبيعية للبكتريا النافعة ـ الراجبيات ـ والتي ستؤخر الطريقة المهمـة للتخمير ٠

وماذا اذن سيوصف ٠٠؟

مصات مـن عصير الليمون الطبيعي ؟ أو قطع مـن النعناع كل يوم، مكونة فقط من السكر ودهن النعناع ٠ وفي كل دار لصيام المرضى يجب أن تكون هنـاك حديقة وخلال فصول السنة تحوي على أشجار الليمون والكزبرة.

والزعتر، والبطنج . والبقدونس . وغيرها من النباتات واعطائها بكميات صغيرة وسهلة المضغ ، وبهذا يمكن السيطرة على رائحة الفم وطعمه بطريقة سهلة ورخيصة.

وهكذا فاننا سنملك مادة الكلوروفيل .. المادة الخضراء في النباتات والتي تقرب من مادة الهيموغلوبين ـ المادة الحمراء في الدم ـ وبهذه الطريقة المؤثرة لتقليل رائحة فم الصائم الكريهة والتنفس المزعج .

وانك نفسك تملك القدرة الزائدة لافراغ «التهوية» الاحياء بصورة مفيدة اذا جاهدت من أجلها .

« تهذيب التنفس »

انه لمعروف جيدا بأن حياة الانسان تبدأ « بالصرخة الاولى » بعملية تنفس ، وتنتهي مع « النفس الاخير » . ونعرف كذلك بأنه يوجد تنفس داخلي في الخلايا . وبجانب الرئتين .. فان الجلد يساعد الى حد كبير في التنفس .. وان الاعتناء بالجلد ـ أثناء الصيام ـ الغسل

والدلك الجاف . والحمامات الشمسية، الحمامات المائية والتمارين الجسدية في الهواء الطلق ، وما شابه تزيد من التنفس عن طريق الجلد وبوساطتها تتم عملية الامتصاص والتخلص من المواد المريضة ..
- وعلى كل حال - فان التنفس الطليق عن طريق الرئتين ، اذا مر بصورة منتظمة فانه يسير من غير صوت .

وان مدير الصيام سيكون باستمرار مستعدا لاختيار أفضل الطرق المتوفرة ، وانه لا يرغب أن يوسوس لك بالتعاليم التنفسية لكسر النظام السائر عليه بادخال نوع الوسائد ولا لتحويلك الى بوهيمي - يوكي - والذي يتنفس بغيبوبة مبهمة !.

وانه ليعود اليه ليعمل « تنفسه المقدس » والذي غالبا وفي كل شخص يكون منبسطا ومتقلصا وفيه القوة التي تهب مرة اخرى للشفاء .. وبهذا ستلاحظ في كل حالة خلال الصيام ستنجح في التنفس بطلاقة أكثر وأسهل .

- وبتسميتها - امتلاء المعدة والامعاء ، وبعدد فوق العادة

ولا عجب .. فان الصيام يزيل أحد منغصات التنفس من الناس بأن الحجاب الحاجز - تلك العضلة المطاطية المهمة والتي تلعب الدور الرئيسي في التنفس - تدفع الى الاعلى في الجهة اليسرى بوساطة « كرة القدم » ، الفقاعات الهوائية في فتحة المعدة ، المعدة المنتفخة بقوة بالهواء « وخاصة هذا يكون بصورة أوضح عند الذين - وبدون شعور - يبلعون الهواء » وكذلك القولون يحوي الفقاعات الغازية والتي عندما يتشنج لا يمكنها المرور . وكنتيجة لذلك فان الحجاب الحاجز سيضغط الى الاعلى باتجاه القلب - والقلب المحصور في محله - سيشكو من الالم، وكثير من «شكاوى القلب» ، « والتي أحيانا تضخم الى أعراض جسدية واضحة وتشابه الذبحة الصدرية » . وانها لاشيء سوى هذا الضغط من الغازات والتي في الحقيقة تؤدي الى مضايقة القلب» الى الحد الذي تجعل الشخص يمرض بسببها ، وهذه كثيرة

الشيوع وتسمى باللغة الطبية ـ مركب المعدة القلبي ـ أو مركب ـ رومهيلد ـ بعد الطبيب الاول الذي وصفها ٠

ورومهيلد كان يجعل مرضاه يتنفسون بصورة متقنة وطردها خارجا بوساطة التمارين العلاجية المنظمة للحجاب الحاجز ٠

ومن ناحية اخرى اذا ما ترك هذا المركب المرضى من غير علاج ، وخاصة العلاج التنفسي فانه العائق الاول للعمل ٠

وخلال الصيام « فان حالات رومهيلد » تتضاءل شكواها ٠٠ وبكل هدوء وتلقائيا فان المرضى الصائمين يتنفسون مرة اخرى بحرية مرة بعد مرة ٠

وطبعا ليس من السهل في جميع الحالات لازالة أخطاء التنفس ، وفي الطريقة المثلى للتنفس ، والتي تعنى المراقبة عن قرب الى التيار الداخل والخارج أثناء التنفس ، وان ساعات المناقشة الجماعية ستعطيك أشياء مهمة اخرى ٠

وكذلك فانها مهمـــة طبيبك في ساعات المشـاهدة الخاصة « مستوحين مدربي التنفس والمدلكين » لتصحيح الاخطاء الانفرادية للتنفس عنـد الاشخاص ، وهذا مـن الاهمية بمكان في عدد من الشكاوى .

وان المصابين بربـو القصبات جميعهـم يخطئون في اسلوب التنفس .. ففي الشهيق التشنجي أثناء النوبة فانهـم يملأون رئتيهم مـن دون تفريغه أولا ، بعـد طرد الخوف واعطـاء زفير عميق ، وان كـل تمرين للتنفس يبدأ بصورة أساسية باعطاء زفير تنفسي عميق .

وعندما تسمع يتنفس عميق ، دائما ضع مع تفكيرك بأن اعطاء زفير عميق ضروري جدا .

وعندما تسأل فيمـا اذا كان مـن الضروري تهذيب تنفس الصدر أو البطن فان الجواب سيكون فقط :

ان تنفسـا كاملا صحيحا سـينفذ الى أعمـاق مناطق الحجاب الحاجز » الذي سيمدد ويدفع عضلات البطـن قليلا وبرفق دافعا الاعضاء في الجوف البطني ، وكذلك

يملأ الصدر باندفاعه القوي وعندما تدفع الهواء خارجا فان الحجاب الحاجز مرة اخرى يرتفع وتهبط البطن وبعدها الصدر .

وليس فقط المصابون بالربو ، ولكن جميع المرضى في الحقيقة بحاجة الى هذا التنفس العميق والذي يمنع السمنة كذلك . ومرضى القلب بصورة خاصة بحاجة اليه .

وفي حالات الذبحة الصدرية فان حرية التنفس ذات أهمية كبيرة للاسلوب الامثل للعلاج الناجح، وان القلب العصبي المضطرب يمكن تهدئته بوساطة التنفس وفي احتقان الكبد يمكن فك قيود الانسدادات بوساطة التنفس .

تشنج المعدة والامعاء ، وكذلك الحالات المنتشرة في القبوضية الناتجة عن التشنجات غير المؤلمة ، تستجيب بلطف للعلاج التنفسي .

وكذا يقال بالنسبة للاضطرابات التشنجية وعدم انتظام جهاز الدوران .. وان آرى « امرم » استخدم لمدة عدد من السنوات التنفس العلاجي المنتظم لمنع السرطان .

وان المعرضين للمنغصات البدنية والعصبية يتحسنون بيسر بعد تنظيم التنفس وخاصة ـ وعلى كل حال ـ في اعادة جري التنفس بكل حرية والذي سينشط الاحياء التي تسير بنغمة متوالية هادئة وتضع الشخص الصائم بوضعية جيدة .

ذلك هو السبب لان تجعل عموما ، وفقط عندما يكون ضروريا تعليمات تنفسية خاصة ، احدى مشاكلنا التي تتطلب منك التعاون التام .

وعلى هذا وبعد أن تعاونت لانجاح علاجك ، فان انتباهك سينقلب الى الصفات التي قد تصدم الرجل العادي ولكنها تظهر برغبة أكبر لأكثر المرضى الصائمين .

الفصل الحادي عشر

فقــدان الــوزن

الصيام يعطي نوعا من « الموازنة الصحيحة للثقل » وعلى هـــذا فان خط نقصـــان الوزن يحكـم عليـه شخصيا فقط .

وان الشخص الذي يزيد وزنـه في الربيع والصيف من حيـــاته ، فان مواد الجسم غالبـا من النـوع التي يمكن فقدانها بسرعة ، سيتخلص منهـا أكثر بكثير مـن الاخرين الذين هم أقل وزنا .

وان الاناس الهزيلين أكثر من المعدل الطبيعي يمكنهم الصيام كذلك ، لانهم سيفقدون كميات قليلـة جدا .. وبعد مدة الصيام سيحصلون عـلى الوزن الطبيعي وعادة أكثر مما بدأوا به .

وان أغلب الابحاث ينقصها التساجيل المحكمة لاعطاء

الدرجة الحقيقية لمجموع ما ينظف الشخص من جسمه فاننا نجهل ـ على سبيل المثال ـ حقيقة حالة السوائل والانسجة خلال المدة الطويلة أو المدة القصيرة للحالة التي يأتي منها السرطان ·

نحن نعلم ـ فقط ـ بأن السرطان لا يظهر فجأة من الافق الازرق ، ولنا الحق ، وفي الحقيقة لنا الحق الكامل بل الواجب لنفترض بأن الوضعية الداخلية للحالة التي تسبق السرطان بأنها ذات أهمية مستعجلة لتنظيفها ووضعها بالموضع الصحيح ·

وان أخصائي الصيام يرى ـ مرارا وتكرارا ـ بأن بعض الحالات ينقص وزنها بصورة طبيعية ، كما يحدث بالنسبة للمعدل ، في حين بعض الحالات يكون النقص أقل من المعدل ، في الوقت الذي يكون نقص القسم الثالث بصورة فجائية وشديدة بحيث لا ينطبق بالنسبة الى القواعد الفيزيائية أو بالنسبة للمرض المصاب به ذلك الشخص ·

ومع هذا فان الطبيعة تتكلم بصدق وبلغة سهلة ..
وفي هذه الحالة الثالثة يفقد بهـا الشخص وزنه بصورة فجائية في حالات الاخطار ، حيث ان الوقت متقدم ليبدأ الصيام ، وان جسمه يحوي الكثير من الفضلات الواجب التخلص منهـا بسرعة جدا .. ولا يزال عدم اثباتها في هذه الحالات ، فيما اذا كانت كأعراض مسبقة للسرطان ولكنها أصبحت قريبة جدا ، وبصورة غير اعتيادية منه.

وبصورة أكيدة - على كل حال - فان الظرف حرج جـدا ، والا فان الخط البياني لنقصـان الوزن سيكون مختلفا جـدا .

واذا فكرت مليا ، فستدرك كـم هي سخيفة أو غير معقولة ، اذا أردت أن تحكم على نتـائج العلاج فقـط مـن الميزان .

ومن أكثر الشكاوى المنغصة (المزعجة) للاختصاصي بالصيام هو حسـد المرضى ، منبثقة بنفحـة عميقة من الاساءة ، من المرضى الاخرين الذين فقدوا أكثر وزنا .

ان كل صورة من المرضى هي شخصية ٠٠ ولا أحد في موضع منذ بداية العلاج مشابه للاخر ، ومن معدل النتائج بالنسبة لفقدان الوزن يجب أن لا نستنتج بأنك أيضا طبيعي كي تعود الى المعدل . أضف الى ذلك، فان فقدان الوزن بالطبع ، اكثر شدة في الايام الاولى من الصيام نسبة للايام الاخيرة ، وان أيام الفاكهة وملح كلوبر كانت قد عملت مفعولها القوي بجفاف الجسم وهذا ما يمكن تثبيته بوساطة الميزان، وبالنسبة للمرضى ذوي الانسجة المنتفخة بصورة مفرطة ٠٠ ففي هذه الايام تستطيع أن تفقد الوزن أكثر من الايام الناجحة التالية للصيام .

وان أيام الصيام جديرة بان تجلب شدة أكثر لفقدان الوزن بالبداية ، ويوجد سبب معقول جدا لذلك ولجعلها أكثر وضوحا لك وبصورة مشابهة ٠٠ ففي كندا والاسكا يحدث ان الحقول الخارجية تعزل خلال فترة الشتاء ان كمية الوقود تقل كثيرا فيهذه الفترة وبنفس الوقت

فان الطرق والسكك تفصل بالثلوج ولمدة طويلة • وان الفلاحين عندئذ يحرقون كل الاثاث غير الضرورية والتي تقع تحت أيديهم مبتدئين بأكوام الخشب التي يعلوها الغبار ، والاثاث المحطمة ، والمجلات القديمة والكتب ، وكل الاثاث التي تحدث محلا للاوساخ • وبهذه الطريقة الضرورية قد أخذ التنظيف مكانه «لفصل الربيع» وحتى الى هذه المرحلة فان وقود التدفئة غير كاف ، فان الخطوة الثانية يمكن أن تصور ما يمكن أن يضحى به من أجل الحرارة ، وفي الاخير وفي حالة اليأس فان المناضد والكراسي والاسرة الخشبية ستأخذ طريقها الى الموقد •

وشيء من هذا القبيل يحدث في جسم الصائم •• ففي البداية يعطي بكثير من السخاء ، وحتى اذا لم يعط كمية كافية من الغذاء ، فانه يملك بالطبع ، أكثر من اللازم ليحرق •• وكلما كانت المادة واطئة من حيث الاهمية فان قوة الاحتفاظ بها أقل لاحراقها في

نار التمثيـل .

وتدريجيا بعـد أن تكـون الترسبات الشـحمية والترسبات الزائدة المتجللة قـد احرقت ، فان أنسجة الجسم لن تعامل بسـخاء مدة أكثر ، وقد يحتـاج الى جهد بوساطة ازميل لقطعـه ، وفي كل مكان ، فان ذلـك الثقل والترسبات سوف ـ ويجب أيضا ـ تزاح بعيدا من غير التعرض لاخطار فقدان الزائد ، وان دقـة الاعمال الداخلية لتحدث أعمـالا باهرة .. وكمـا يعمل الجراح الماهر الذي يجرب العملية من غير أن يستعمل السكين ، وفي هذه المرحلة فان الترسبات الخطرة العتيدة هي التي تهاجم . وبعـد تنظيف الزوايا فعندئذ فقط تمتد الاحياء الى المواد المهمة اللحمية لتحصل على التمثيل أثناء الصيام، وعندئذ ستحل اللحظة التي يتدخل بها الطبيب المتمرس لانهـاء الصيام العلاجـي وليقوده من تهديم الصيـام الى البنـاء .

وقد رأيت مما سبق بأن فقدان الوزن لا يمكن اثباته

بصورة صحيحـــة وان مقارنتـــه بالمرضى الصائمين أمر يصعب تطبيقـه ٠

وفي المرحلة الاولى ، فان خط فقدان الوزن الشخصي قد يسمح باعطاء « تشخيص اضافي » حيث انها ستعطي الحالة المرضية التي بدأ بها العلاج، وعلى هذا فان الميزان كل صباح قد لا يعطي القياس الناجح للعلاج ٠

وان الشخص ذا الطبع المتفائل يسر اذا ما نقص قليلا لانه سيدرك من هذا بأنه محمل بكمية قليلة من الصدأ ، وكذلك بأنه يفرح اذا ما فقد كمية كبيرة لان ذلك سيريه كم هو بحاجة الى العلاج ، وكيف استطاع أن ينظف نفسه وينظمها مرة اخرى ٠

التفـــــاؤل :

الاعتقاد بالاحسن والاحتفاظ الداخلي لجميـع الاشياء النافعة هي القوة الدافعة للشفاء ٠٠ التفاؤل هو الرغبـة لتكون الاحسن ، معبرة بثقـة ووضعية نفسية ايجابية ،

وهذا ما تفعله ولشيء لا يمكن وزنه ، وفي مثل أهمية هذا الشيء الحازم العديم الوزن ، ويجب أن لا تترك نفسك لشك الميزان ، وبقلق أكثر عندما تكون هناك تغيرات في فقدان الوزن والتي يمكن تنظيمها بالعلاج ومثلا على ذلك لانك لم تأخذ حقنة شرجية او شد الكبد يوم الاحد والعطل واليوم التالي سيكون فقدان الوزن أقل من المعتاد ، واذا ما ضبط وزنك في اليـوم الاول مـن الصيام ، فان زيارة طبيبك ستعقب بذلـك بدون ابطاء ، وهنـا ستكون ملما بطريقـــة مثلى للعلاج بالصيـام تدعى ـ رويدر ـ بعـد الطبيب ـ هنريح رويدر ـ الذي ابتدا طريقته بواسطة مص ومسح اللوزتين والقسم السفلي من المجاري الانفهة والتي لهـا تأثير صحي عـلى الدماغ والغدة النخاميـة والجهاز العصبي بصورة عامة ٠٠ وان « او٠ بوجنكر » استطاع أن يرسخها ويطورها الى طريقة عظيمة في الصيام ٠

وقد ثبت أهميتها في كتابه ـ طريقة رويدر ـ الـذي طبع في ـ ولكنذ فرنج ـ في ـ هانوفر ـ ٠٠ وهنا دعنـا

نكشف فقط بأن المرضى الصيام يتضايقون بسرعة اذا ما طبقت عليهم طريقة ـ رويدر ـ للعلاج والسبب لذلك بأنها ستنفرهم ومن غير دعاية أو أعلان ٠

وان اللوزتين من وجهة نظر رويدر هما عضوا الافراز من الجهاز اللمفاوي واذا ما سدت هذه المصفاة ـ غالبا بغطاء قذر الرائحة ـ فعندئذ فان واحدة من الافرازات الخارجية للجسم ستسد وستصبح حالة تسمم داخلية ٠

وعلى هذا فان العمل العظيم لتحرير دوران اللمف اذا ما مصت اللوزتين بصورة متكررة بواسطة زجاجة مقعرة متصلة بانبوب مطاطي مع كرة ماصة وبنفس الوقت فان تيارا قويا من الدم سيجري في هذه الاعضاء ٠ وفي القسم الخلفي من المجاري الانفية فان النهايات الحساسة للجهاز العصبي التي ترتبط بفعل انعكاسي من أعضاء الجوف البطني «المرارة، والمعدة، والاثني عشر، والرحم الخ٠٠» ٠

وان الجسم يشبه بوق النهوض الذي سيدعو هذه الاعضاء لتنظم سها ، على أقل تقدير ٠

وهـذا ما ينطبق بصورة خاصـــة على اللوزتين والتي تعمل بنشاط أثناء الطفولة وعندئذ ستكبر وأحيانا بصورة أكثر من المعتـــاد ، ولكـــن عند الكبـــار ستبقى عضوا ضامرا وصغيرا ٠

وانها لحقيقة مهمـــة من وجهة النشوء بأن اللوزتين تمثل شعبة ـ فرع ـ مـن الفص الامامي للغدة النخامية، الاكثر أهمية لغددنا والتي تعطي افرازات داخلية والتـي ترتبط بصلات وثيقة مع قاعدة الدماغ ٠

وان مسح اللوزتين يعمـل كحافز شـــفائي للمراكز العلوية ٠٠ وعلى هـذا فان عمل « رويدر » ذو أهميـــة بحيث لا يمكن اغفالها كطريقة مثلى للصيام العلاجي(١) ٠

وطريقة مثالية اخرى مهمة والتي سـبق وان خضناها

---

(١) وحتى الان لا تتجمع حقـــائق ثابتة تعطي الادلـــة بأن اللوزتـين لا لزوم لهـــا وبالنسبة للاحصائيات الامريكيـــة فان ٩و٨٥٪ من هؤلاء الذيـن يصابون بشلل الاطفال لا يملكون لوزهم ٠

ونخوضها مرة اخرى بصورة أعمق ٠٠ وهي الوضعية العقلية الصحيحة أن توجه شفائهم النفسي بواسطة الطبيب ، ودعنا نقول هنا بهذا الخصوص بأنه يتوجب عليك بأن تسلك الوضعية الصحيحة ولمنفعتك الخاصة ٠٠ وخاصة اذا اثيرت أي أزمة أو برزت مشاكل خلال فترة المعالجة وان ظهور التذمر غالبا هي علامات مهمة ٠٠ وان رد فعل الصيام غالبا من اختصاص الطبيب ، ومع هذا فانه يجب أن يكون كذلك من شأنك ٠٠ فللطبيب ولذوي الخبرة من المرضى بأن حقائق معروفة بأن الاعراض السابقة ستظهر حينئذ عند النجاح ، كما هو الفلم السينمائي عندما يعرض بصورة معكوسة ٠

وفي هذه الظواهر الحدية فان المزاج سيكون محبطا للعزيمة ، ومع هذا يمكن تجنبها أو عكسها اذا فهمت الطبيعة البشرية ، وفي الثلث الاخير من الصيام العلاجي فان العجب سيطغى ولا يجب أن يؤثر عليك ويؤذيك اذا علمت بأنك خلال الصيام ستميل الى الارتجاف والشعور

بالبرد وعلى هـذا فان الذهاب الى أحواض السباحة المكشوفة محذور لهـذا السبب حيث ان فقـدان الحرارة في الحمامات الباردة قد تقـود الى صدمة أو مصيبة أو قد تقود الى الغرق.

وان الحرارة الضرورية للاحتراق الداخلـي لعمليـة التمثيل ستستهلك داخليـا ، وهذه عمليـة اخرى ذات اهمية عظمى ، وكلما كانت خلايا المريض ذات حساسـية كبيرة سيكون عرضـة الى كل منبه أكثر مـن النشاطات اليومية الاعتيادية وانهـا تركن معك لتبعد عنك المنبهات ذات التأثيرات السـالبة ولتعمل على استغلال وبأمضى ما يمكن تقبلـه لأجل الصحة والثقة ، وكل ما يؤكد معنى العلاج النـاجح .

والمساعدة ـ عندما تكون ضرورية ـ تساق غالبا مـن صندوق خزينـة « هافمان » في لاعلاج الذاتي .. ومرارا وتكرارا ، نجـد أن الاناس ذوي القابليـة للمقاومـة متوفين عمليـا ـ ومثلا ـ نتيجة خطأ استعمال الادوية أو

بعد الاشـــعة السينية ، أو العلاج بالاشـعة العميقة ،
ولكنهم سينتظرون خلال الصيام لان خلاياهم ستستجيب
للمنبهات الحياتية ، وعلى هذا فهنـا يوجد المجال الواسع
لعملية العلاج الذاتي ٠

الفصل الثاني عشر

« الارق »

ان الحاجة الى النـوم غالبا تقل عنـد الصيام ٠٠ وان المريض يتأثر بحساسية زائدة الى أي منبـه خفيف ٠٠ وبمجرد ظهور الارق فان الشاي الخفيف مـن غير حليب يجب أن يترك ويعوض عنه بمشروب أكثر ملائمة ، وبدلا مـن أن تسعى للاقراص المنومـة يجب عليـك أن تبحث عن الوسائل العلاجية من الطبيب الذاتي والفرصة في هذه الليالـي ليست كما هـي العادة أن تهرب مـن المحيط والاستعمال الخاطىء ـ لذاتك العالية ـ وبمطالبها ، ولكن لتدخل معها بمناقشات جدية وعميقـة ٠

وكمـا ان العلاج الكامل للصيـام صدمة محظوظة لك وتماما كذلك ليلة مفردة اذا ما سهادها فهـم جيدا وقدر حق قدرهـا ٠

وغالبا ما نؤكد لك بانه لا يوجد وقت كاف ٠٠ وفـي

الحقيقة كثير مـن الناس ــ المودرن ــ في الوقت الحاضر يملكون الوقت القليل جدا حتى للالتفات الى حقيقتهم والى ذات أنفسـهم ، أو انهـم يحتاجون الى فرصة الهـدوء للمناقشة مع أنفسهم • ومن المحتمل انهم كانوا بصحبـة رديئة عندما كانوا بمفردهم وانهم « لاجئون من أنفسهم » والذيـن يفضلون أن يشدوا الى مفتـاح المذياع والقصص البوليسية والمجلات المصـورة أو السكائر ، وكثير مـن مزعجات النوم العصبية تأتي من القلق، والتنافر العصبي من النفس وقلة الحيوية الدينية والروحية المزمنـة وعدم حل مشاكل الحياة •

ولمخلوق واحد فقط على الارض ــ الرجل ــ بان اليأس والانفراد ليلة ساهرة تملك القوة لان تغدو مثمرة وخلاقة وله تستطيع ليلة ساهرة وساعات من الصراع مع المشاكل أن تجلب الشعور بالقرب من وجود الله •

وان السر الخفي الجوهري للنـوم أقل كثيرا مـن أن يكون مشكلة طبية ــ عقاقيرية ــ بدلا من أن تكون مشاركة

روحانية للحياة الدينية الرجل الحديث ٠

النوم يضع حدا لسلطان الرغبــة وهنا يكون الواحد منا عديم القدرة لعمل أي شيء مع كل القوة لقدرة ارادة الشخص ٠ وطبعا توجد حبوب منومة ، ولكــن تحذيرات عامــة يجب أن تعطى ضد استعمالها بانتظام ٠٠ وكــل شخص يجب أن يجد طريقة ليتعلم كيف ينـــام والنوم لا يمكن أن يوصى به ، أو انــه يطابق لرغبات الشخص « النوم اللذيذ ، غير المطلوب ، التلقائي ، والذي يأتــي بكل رغبة ٠٠ » كما قال كوتي اكمونت ٠

وفقط الانسان الذي يستطيع أن ينام ، يهدأ ويستجم، هو الذي يستطيع أن يدع نفسه تخلد وأن يرسل أتعاب ومنغصات « انا » الى عطلة الارض الخيالية والاحلام، في حــين ان جسمه بصورة وقتيــة يعيش بخمول بطريقتــه البدائيــة ٠

وبعد كل هذا وما هو مطابق لضرورة تطبيق النــوم الذي بحثناه مع الاتصال بالتنفس ، وان أغلب الاوربيين

يحتاجون لان يتعلموا مرة اخرى كيف ينامون بصورة صحيحة .

دعني أعط بعض الفوائد المختصرة حول الارق والتي تكون جزءاً حسنا في فن الحياة .

عامل نفسك واهتمامك بلطف وسخاء ، وان اللحظات الهادئة في اليوم يجب أن توفر هذه الاهتمامات ولا تدع - على أي حال - أن تشغل الوقت قبل النوم أو تنوم نفسك ، وانظر الى الامام للنوم قبل ساعة أو ساعتين من الذهاب الى السرير .

ولا تفكر (بالطبع انه سيكون نفس الشيء كالعادة) ، ولكن تصور بسرور أهمية النوم الذي سيأتيك باشراق ، وانه حقيقة لآت وخذ اغتسالا سريعا لانعاش نفسك .. افتح النوافذ ولفترة قصيرة تنفس عميقا من هواء المساء البارد وبعدها اضطجع في السرير وجسمك ملفوف بالشراشف أو البطانية الناعمة - ومزعجاتك المثقل بها - ضعها جانبا مع ملابسك .

وطبيعيا ان الحياة تتطلب منـا الكثير من التكاليف ، ونؤكد بأنه لا يوجد طلب من غير اغراء ، ولا يوجد دليل من غير تائـه ٠٠ وان المقاومة ـ القـوة المضادة ـ دائما تكون تحت العمل عندما تكون هناك قوة مؤثرة تعمل ٠

أن تكـــون مخطئا وضالا ليس هو الخطأ ، ولكننـا باستمرار وباخلاص يجب أن نحاول أن لا تبقى على الخطأ وقال الشـاعر رالك :

« هذه الحيـاة تجلب السعادة والضلالة ، الحســن والشر ، التوافق والخلاف ، ولكن يجب علينا أن نوفـق لان نعرف بأن حساب السماء لحياتنـا الخاصة بأن كـل المتناقضات قد حلت منـــذ أجل بعيـــد الى لحـن عذب ومستساغ ٠٠ ولا شـيء باضطراب ، بـل شيء يســير بسـلام وأمان ٠

« هو الذي وفق كثيرا من المتناقضات في حياته وبكل امتنان كيّفهم لرمز الحياة ٠٠ » ٠

وهذه الافكار قبل أن تنام ، هل أنت سعيد لتشعر

بوزن علـى خمائل الفراش ؟ كل شيء هادىء ومرن انهـا ليست حالـة ..

« يجب أن انام » لا .. انا أنام نوما طبيعيا ، بنفس الوقت التسـبيح والغموض ، لا يمكـن أن يحكم بـه ـ لا تحسب الغنم ! ـ لان ذلك سيشدك ويتركك يقظا .

أنام ولاجل هذا أتحضر وأدخل بكل ثقة داخل الارض العجيبة من الصور الملونة والاحلام .

وفي الحقيقة ، وعلى كل حال الـ ـ أنا ـ بالطبع لن تبقى أطول في النوم ، وعلى هذا انهـا في الواقع حالة من سينام .. سيتنفس .

العظمة والقوة الجيدة التي ستسند وستحث لاسنادنا أجمع « اذا كانت ارادة الانسان لا تمنعها وفي أغلب الاحيان بعناد وخطأ ومصيبة بأن تتدخل » .

فهذه العظمة والقوة الجيدة ستمسكنا عندما نسـقط نائمين .. ستشدنا وتحافظنا وتغذينا وتقوينا .

وكل ما يحتاج اليه التهيؤ والتعبد والثقة .. وعنـد

النوم سنعرض أنفسنا للقانون الكوني للحياة ٠٠ وان الشاعر رالك تكلم عن :

« القوى العاقلة » التي يجب علينا أن نخضع لها في حياتنا ٠٠ وما هي اذن هذه ؟٠

سنعود عليها في الصيام والنوم عندما تخضع أنفسنا لها بروح طيعة ومتهيأة ٠

الفصل الثالث عشر

كم هـي فترة الصيام ؟

ذلك هو الان السؤال ٠٠ واذا لا يوجد محذور للصيام فبامكاننا أن نستعمل الحساب التقريبي ، فكلما كان المرض عنيدا ومزمنا وأكثر ثباتا لطبيعة المرض فان مدة الصيام يجب أن تطول أكثر ، وطبعا ان نتائج الفحص والمختبر يجب أن تكون قاعدة لارائنا ٠

والصيام يجب اذا كان ممكنا ، أن يبقى بما لا يقل عن أربعة عشر يوما ، واننا اذ نرغب لبقاء الصيام أكثر من ثلاثين يوما وانه فقط نادرا بأن الصوم سيستمر الى اليوم الاربعين ٠٠ وتبقى كهدية لملاحظة مدير الصيام وخبرته وقابليته العلاجية لمراقبة الاعمال بالنسبة لكل مريض وموازنته لرد فعل المريض والنتائج التي يمكن الحصول عليها وملاحظات مكتوبة تسجل لمدة العلاج ٠٠ واذا

ما وجدت ضرورة فان تغيرات ممكنة بالنسبة لسير العلاج والمريض ينبـــه بأن الخطة قــد تحور ٠٠ والشخص ذو الخبرة المحدودة بالصيام فقط ينظر الى العلامات الظاهرة في جســمه أو جسم أي شــخص اخر ، وعلى هــذا لنكن قادرين من العلامات التي يمكن أن يقال عنها حالة الصيام الكاملة لانهائها باللحظة المناسبة وايقاف الصيام ٠٠ وبعد أربعين أو ثمانية وأربعين، وحتى اثنين وخمسين يوما من الصيام واللسان يبقىمغطى بطبقة كثيفة ـ وأحيانا أيضاـ ان الطبقة البيضاء فوق اللسان تختفي وقتيا خلال الصيام والاسباب لا تزال غير مفهومة بوضوح ، ولكن لنرجع مرة اخرى ٠٠ المنظر الخارجي الطري والادرار يصبح صافيا ، وان علامات المرض ترجع مرة اخرى وغيرها تستدعي الى موجز الخلاصة حول كمال حالة الصيام .

وبمدة الصيام التي حددت أعلاه فان أربعة عشر يوما تمثل الحد الادنى ، واذا أمكن فواحد وعشرون يوما، فان الشخص لا يذهب بعيــدا بالخطأ ٠٠ وان الانتقال مــن

الصيام الى السغب يكمن بين الخمسين والستين يوما من الصيام ، وهذا الانتقال يعني في الحقيقة بأن كل الانسجة المريضة والفضلات قد ازيلت والان بدأت الخلايا في الانسجة الصحية والاعضاء تذوب وعمليا يصعب تثبيت النقطة الدقيقة لهذا الانتقال من الصيام الى السغب ... وقد أشرفت من الابتداء الى الانتهاء لمدة اثنين وأربعين يوما وكانت الحالة ، سيدة مريضة وبحالة مرضية شديدة مع ارتفاع في ضغط الدم وشكاوى في العينين ، وقد نجحت في الصيام ولم ترغب التوقف حتى بعد اليوم الثاني والاربعين .

متى يجب أن يبطل الصيام

وهذا أخيرا يقرره المدير الخبير بالصيام ، وحتى في الحالات الحسنة فان الصدف تدفعنا لوقف الصيام قبل الاوان ولأي سبب .. « مثلا نفسيا أو بما يتعلق بالغدة الدرقية » فان النبض قد يزداد الى ١٢٠ بالدقيقة واذا لا توجد علامات لرجوع النبض الى الطبيعي فاننا نسمح

بالعلاج لان يتوقف مع اعطاء جرعة مـن نبات البيش أو محلول البلادرين ومرضى الذبحـة الصدرية قـد يصابون بنوبات خلال العلاج « ولكن غالبـا لم تحدث » ، وان الاصابة لا تدعو الى الانزعاج ويمكن التغلب عليها بواسطة حمام تحت الذراعين مـع زيادة درجة الحرارة ، وبهـذه الطريقـة فان استمرار العـلاج يصبح مضمونا وعندئذ لا تحتاج الى مزيد من مركبات النترات · وبالصيام تظهر أحيانـا حالات النترات خاصـة عن انخفاض السـكر والكالسيوم في الدم وهـذه تستجيب بسرعة وبقـوة الى كميـة قليلة مـن عصير اللفت مذابا في كاس ماء دافيء وعندئذ يمكننا أن نقول بأنه حتى المجنون يمكنه الصيام· ولكن فقـط الرجل العـاقل يعرف كيف يوقف الصيـام بطريقة صحيحة والبناء بصورة جيدة بعد الصيام ·

وفيما اذا كان العلاج ناجحا أو فاشلا فان هذا ما يقرره الانتباه الزائد في قطع الصيام وبالطريقة والغذاء التـي سيبنى بهـا ·

والاعتدال في الكمية والنوعية للوصفة الغذائية للبنـــاء المراقب ضروري جدا ، وان مدة البنـــاء يجب ولمدة سبعة أيام واذا كان بالامكان فأربعة عشر يوما ، وفي مدة البناء فان المديـــر يستطيع اعطـــاء المريض الخطـــة الغذائية كما هو مبين أدناه ..

الفصل الرابع عشر

طريقــة التغذيــة

هل تعرف ان أهـم غذاء للبناء الضروري هـو أنواع الاغذية الطرية وانها تفقد الفيتامينات المهمة بعشر دقائق بعد التحضير ، ولهذا السبب حافظ على الغذاء ·· وان مراعاتك للمواعيد الظاهرة ستضيف فوائدك الصحية الى الامتنان للعاملين بدقة في المطبخ وان كميـة ونوع الغذاء وتصنيف قائمـة الطعام هي نتـائج خبرة سنوات عديدة وتفكير دقيق ، وان الحصص التي تقدم هي الحد الاكبر ومحتمل أن تختصر بالنسبة للكميـــة التي يستطيع ان يأكلها المريض ولكن لا يمكن زيادتها بأي حال من الاحوال وان الغاية في يوم البناء ليس الامتلاء ·· وكثيرا مـــن المرضى في مرحلة البناء يأكلون بكثرة وبمحض اختيارهم ، وأيضا أحيانا « في المدينة في المقهى أو النزهة وغيرها » ، أنواع مضرة من الاغذية وذلك بالطبع يحوي القهوة والكعك

والمعجنات والقشدة وغيرها ٠٠ وكل الاغذية غير المغطاة هنا مشكوك فيها بالنسبة للمرضى الذين أكملوا الصيام وعلى هذا فهي ممنوعة ٠٠ وان رجوع الكائن الحي الى العمل الصحي يجب أن يكون بشكل معقول ومتدرج ومعتدل وان قاعدة الاكل :

« كل ببطء وهدوء وامضغ كل لقمة باتقان » ٠٠ لا يمكن أن يكون أكثر أهمية كفترة البناء هذه وان أيام البناء في وقف الصيام وما بعده لا يمكن أن تكون رخصة للعودة الى الطرق السابقة الخاطئة في الحياة ، ولكنها على أقل تقدير للاسابيع القادمة لفترة ما بعد الصيام نداء للاحساس بالمسؤولية والا فانك قد جازفت بنجاح العلاج ٠٠ وبكل تأكيد فانه سؤال لوصف غذاء البناء من غير اعتبار بالنسبة للشهية الموهومة لبعض الافراد ، وان الاعتراضات المقبولة بالنسبة لانواع معينة من الاغذية أو الى كل نظام للغذاء من وجهة نظر اعتبارات صحية خاصة

يجب أن تقدم مباشرة الى ملحوظات الطبيب بعد تسليم قائمة الغذاء هذه .. ومن خبرة سنوات عديدة فان التفاح الطازج بكل تأكيد أثبت بانه أفضل الاغذية لادخاله بعد انهاء الصيام وان الكميات الضئيلة العضوية تحول الى الكائن الحي بطبيعتها ومن غير استنفاذ تركيبها ، وان المواد النشوية (البكتين) واللب (السللوز) تعمل على تنشيط حركة الامعاء .. وان التفاح يجب ان يؤكل من غير تقشير ، وكذلك يؤكل معها اللب ولكن يجب أن يمضغ جيدا واذا كانت عملية المضغ الطبيعية غير ممكنة وان الاسنان صناعية وغير كافية فعندئذ تقطع على المنضدة ناعما وتؤخذ بعد أن تمزج مع اللعاب جيدا .

انهاء الصيام :

تفاحة صباحا واخرى عصرا ومساء تقدم شوربة بطاطس صافية .

اليوم الاول للبناء .

وهل قرأت بدقة المقدمة السابقة .

في السرير : عنجاص أو تين منقوع في الماء ٠

الفطور : شاي أزهـار البرية ٠ شوربة الحنطـة او شوربة براعم الحنطة وثلاث تفاحات للنهار الكامل ، ولا تؤكل مع الوجبات ولكن بين الوجبات ٠

نصف النهار : « الغذاء» زلاطة طازجة جزر وهريسة البطاطس ٠

العصر : شاي خفيف جدا مع الحليب وسكر أو عسل وقطعة من الخبز ٠

مساء : فاكهة طازجة تفاحة وموزة أو برتقالة ، وثلث الاونس من الزبدة مع شاي الورد وقطعة من الخبز الاسمر المحمر أو خبز الجبس ٠

وان الشخص الراغب بالحفاظ على وزنه واطئا عليـه أن يستمر على الخبز والزبدة والشخص الذي يشكو الارق أو العصبية فعليه أن يتجنب الشاي الاسود وبدلا عنه يأخذ شاي أوراق الوسج أو شاي التفاح المقشور أو شاي الورد

البري ، وهذه الانواع المصنوعة محليا من الشاي سهلة الهظم وأكثر جلبا للصحة من الشاي الاسود .

اليوم الثاني للبناء :

في السرير عنجاص أو تين منقوع .

الفطور : شوربة الهرطمان مع الحليب . زبدة ، الخبز الاسمر المحمر ، خبز توست ، فنجان حليب وثلاث تفاحات واثني عشر بندقة لنهار كامل .

ظهرا « الغذاء » زلاطة جزر بالزبدة رز غير مقشور ماعون صغير من الحلوى .

عصرا : زبدة خبز يابس وشاي .

مساء : زلاطة خبز أسمر ، خبز توست ، زبدة جبنة شاي ورد البرية وشاي ليمون معطر .

اليوم الثالث :

في السرير : عنجاص أو تين منقوع .

الفطور : زبدة، شوربة، خبز توست ، مربى، فنجان حليب ، ثلاث تفاحات واثنتا عشرة بندقة ليوم كامل .

ظهرا : (الغذاء) ماعون كبير لطعام غير مطبوخ مع بصل وبطاطس عدد ٢ في ماعون وثلثا الاونس من الزبدة وماعون صغير من الحلوى ٠

عصرا : خبز يابس ، زبدة، عسل وشاي خفيف ٠

مساء : حساء حب الحنطة مع فاكهة طازجة ٠ حلوى مع بعض النبات الفصلية مع ثلثي الاونس من الزبدة ٠

اليوم الرابع للبناء :

مبكرا في الردهة ـ عنجاص أو تين منقوع ٠

الفطور : زبدة عسل مربى وفنجان حليب بزبدة ٠

ظهرا جزر مع كرنب « مكبوس » طرشي أو زلاطة خضر مع طرشي كرنب (لهانة) فنجان حساء بطاطس مع خضروات وحلوى الفاكهة المتيسرة ، فاكهة وجوز لما بعد الظهر ٠

المساء : سلاطة خضروات طعام غير مطبوخ سلاطة ايطالية ومايونيز، حساء، خبز أسمر، جبنة وزبدة وشاي ٠

اليوم الخامس للبناء :

يوم اعتيـــادي مع تحوير حســب الفصل ومن ضمن قائمة الطعام الاسبوعية ٠

الرز غير المقشور : يفضل لغاية ، لان الرز بقشوره هو الـذي جلب انتباهنـا الى الفيتامينات والتـي كانت الهدية بالنسـبة لابحاث التغذية الحديثـة ٠٠ والتعويد الخاطىء لتقشيره وتبييض حبوب الرز، وشوربة الحبوب أيضا تجعله ينظر وكأنه الثلج بياضا هو السبب لما يبين من الناس وخاصة في آسيا الى خطر نقص الفيتامينات ٠ وفقـط الرز غير المقشـــور وغير الابيض الـذي يضمن الصحة التامـة ٠

وان كسر الصيام يبـدأ في منتصف النهـار بتفاح ، ويجب أن يمضغ جيدا ويمزج مع اللعاب ، واذا وافقتك التفاحـة فان كسر الصيـام الحقيقي سيحتفل به مساء ، وظفيرة مـن زهور الجرلندة توضع حول صحن الشخص الـذي كسر صيامـه وتحت ضـوء الشموع يستلم غيـر

الفصلي البسيط ولكنه حساء البطاطس اللذيذ ، ومع قطعة ناضجة من الخضراوات والحشائش وبجانب الماعون سيجد الوثيقة الموقعة من مدير الصيام والتي بكل خشوع تؤكد عدد الايام التي صامها كاملا هنا ٠

والذي يفطر بعد الصيام يعمل بحكمة ليهدأ الى غرفته بعد هذا ويرتاح في سريره مع أكياس الماء الحار ، وهنا الفرصة الجيدة لعكس الافكار وكذلك (الان وفي الاخير) ، العمل والتحليلات الحسنة لملاحظاته الدقيقة حول قواعد التغذية الصحية ، وهذه هي :

لا تأكل كثيرا ، ابدأ كل وجبة بفاكهة سلاطة أو طعام غير مطبوخ ، كل ببطء ، امضغ طعامك وامزجه جيدا مع اللعاب ، لا تشرب أثناء الطعام ، كل بهدوء ، تلذذ بكل مضغة طعام وتوقف بمجرد اختفاء الشعور بالجوع ، لان ليس الجوع الذي يسمن الناس ولكن الشهية التي تطلب المزيد بعد اقتناع الجوع رغبة في الطعام ٠٠ وفي أيام البناء فرحة المريض ورغبته للعودة للعمل ونموه أقوى

وفي اليوم السابع للبناء يكون الفحص النهائي والنصيحة الفاضلة ، وبتجديد الطاقة .. والفرحة في العمل للمريض وتنقيتــه بالصيام ووضع خطــة الحمية الخاصة لحيــاة المستقبل والمعيشة في جيبــه .

اقرأ هذا الكتاب

تعرف القدرة العجيبة التي يفعلها الصيام في علاج الأمراض

متى يكون الصيام ضرورياً ؟

أمراض القلب وجهاز الدوران

ارتفاع ضغط الدم

الأمراض الجلدية

تجارب علمية أثبتت ان عملية الصيام العلاجي أنقذت

ومازالت تنقذ الملايين من المرضى ..

رقم الايداع في المكتبة الوطنية ببغداد (٤٨٣) لسنة ١٩٨٨

مطبعة الديواني - بغداد
هاتف : ٨٨٧٦١٩٧